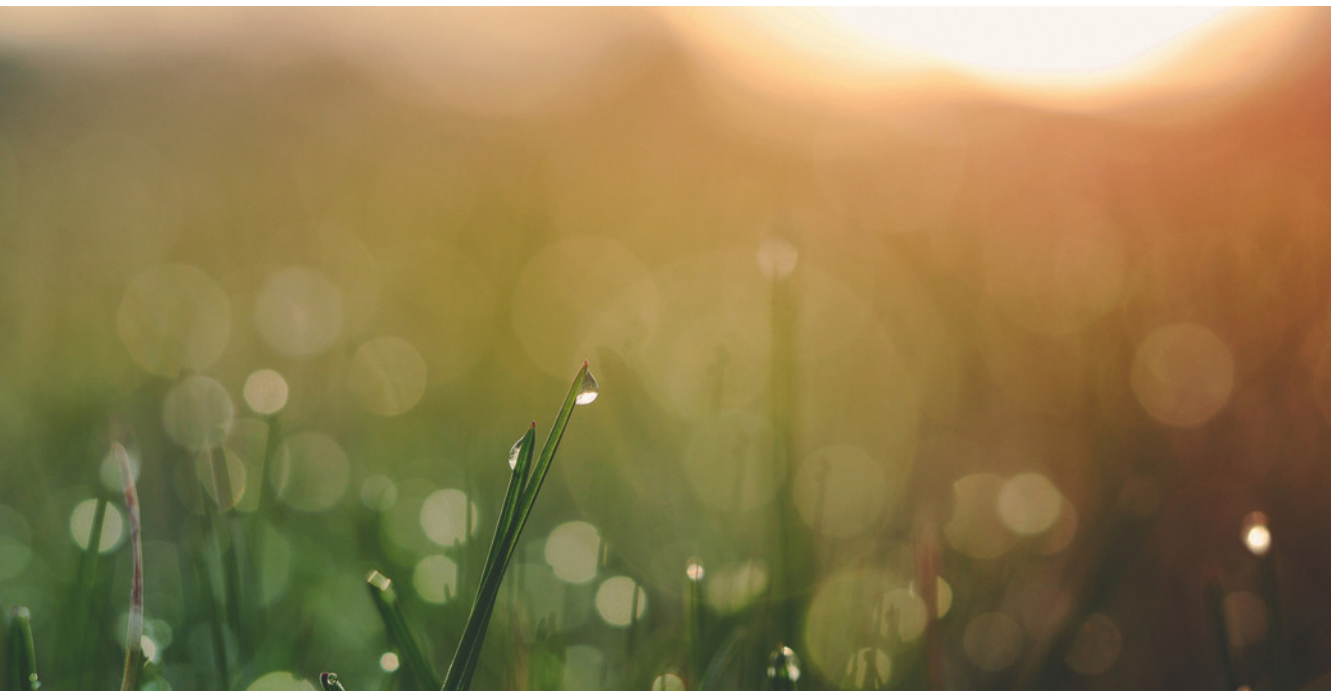


SAVONIA

ammattikorkeakoulu



■ SOSIAALI- JA TERVEYSALA

AIVOILLE TERVEYTTÄ!

AIVOTERVEYDEN EDISTÄMISEN ERIKOISTUMISKOULUTUS

TOIMITTANEET **Marja-Anneli Hynynen ja Anu Kinnunen**

AIVOILLE TERVEYTTÄ!

AIVOTERVEYDEN EDISTÄMISEN ERIKOISTUMISKOULUTUS

Toimittaneet **Marja-Anneli Hynynen ja Anu Kinnunen**

Kuopio 2021

Savonia-ammattikorkeakoulu
Julkaisutoiminta
PL 6
70201 KUOPIO
julkaisut@savonia.fi

Copyright © tekijät ja Savonia-ammattikorkeakoulu
Teksti, kuvat ja taulukot CC BY-SA 4.0

1. painos

978-952-203-291-1 (nid.)
978-952-203-292-8 (PDF)
ISSN 2343-5496

Savonia-ammattikorkeakoulun julkaisusarja 7/2021

Kustantaja: Savonia-ammattikorkeakoulu
Taitto ja ulkoasu: Tapio Aalto
Painopaikka: Grano Oy, Kuopio 2021

SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto	5
1 Aivoterveyden erikoistumiskoulutuksen taustaa	9
2 Taide tuntuu aivoissa - taide ja kulttuuri aivoterveyden edistämässä	11
3 Pedagogiset lähtökohdat ja oppiminen	15
4 Opiskelijavalinta – tulevat aivoterveyden osaajat	17
5 Osaamistavoitteet ja opetuksen toteutus	19
6 Erikoistumiskoulutuksen arviointi ja tulevaisuus	21
7 Työelämä- ja asiakaslähtöisen aivoterveyden kehittäminen	25
7.1 Aivotyön kuormitus hoitotyössä - kognitiivisen ergonomian kehittäminen hoitotyön yksiköissä	29
7.2 Unelmien työpäivä - verkkovalmennus	33
7.3 Tarkistuslistan avulla katsaus omaan aivoterveuteen	37
7.4 Rumbaavat rollat -tanssikurssi rollaattoria käyttäville	41
7.5. Päätä ja häntää – koira apuna aivoterveystyössä	45
7.6 Kosketus hellii aivoja	49
7.7. Millainen on sinun oman elämäsi soittolista?	53
7.8. Arjen aivoruuhkaa ruuhkavuosina	55
7.9 Aivotyön kuormitus hoitotyössä - Kognitiivisen ergonomian kehittäminen hoitotyön yksiköissä	59
7.10 Aivotervehdys! -podcast aivoterveyden edistämisen välineenä	63
7.11 Tyrvään murre aivoterveyden vahvistajana	69
7.12 Musiikkisuihkutuksella kohti yksilöllisempää hoitokohtaamista	75
7.13. Kuntapäätäjät aivoterveyden asialla	79
Loppusanat	83

JOHDANTO

Aivoterveys on ihmisen toimintakykyisyyden ja hyvinvoinnin kivijalkoja. Se on myös tärkein pääoma, jonka vaaliminen on edellytys jaksamaan arjessa. Tiedämme, että aivoterveydelle merkittäviä tekijöitä ovat unen, ravinnon ja liikunnan tasapaino ja päihteiden välttäminen. Viimeaikaisten tutkimusten valossa aivoterveyttämme uhkaavat myös stressistä ja alituisesta kiireestä johtuva aivojen jatkuva kuormitus.

Tulevaisuudessa työn luonne muuttuu alasta riippumatta yhä enemmän aivotyöksi, jossa tiedolla työskentely ja kognitiiviset vaatimukset kasvavat, joten kognitiivinen ergonomia on vahvasti osana työprosesseja. Neurotiede, monitieteisenä tieteenalana biologisesta neurotieteestä kognitiiviseen psykologiaan ja kasvatustieteeseen sekä muut eri aivotutkimuksen sovellusalueet ovat avartaneet käsitystä aivojen monimutkaisuudesta ja ainutlaatuisuudesta. Puhumattakaan, kulttuurin, taiteen ja musiikin merkityksestä aivojen plastisuudelle eli muovautumiselle.

Elinikäinen oppiminen alkaa jo sikiöaikana ja aivot muuttuvat väistämättä iän myötä, mutta kyky oppia uutta säilyy koko ihmisen eliniän. Tärkeintä kuitenkin on tunnistaa se, että ihmisen omalla toiminnalla on suuri merkitys.

Aivoterveysosaaminen vaatii yhä moniulotteisempaa osaamista ja palvelurakenteiden tuntemista. Yhä moninaistuvassa ja monikulttuurisemmassa Suomessa aivoterveysten edistämiseen liittyvät haasteet ovat moninaiset. Aivoterveysten vaalimiseksi tarvitaan uudenlaisia, monialaisia ratkaisuja. Esimerkiksi Kansallinen muistiohjelma haastaa ammattilaiset vahvistamaan osaamistaan ohjata ja tukea kaikkia kansalaisia tekemään aivojen terveyttä lisääviä valintoja. Osaava henkilöstö vahvistaa asiakkaan toimintakykyisyyttä sekä yhteiskunnallista osallisuutta. Tärkeää on taata henkilöstölle riittävää osaamista aivoterveysten edistämisessä.

Tähän tarpeeseen lähdettiin vastaamaan suunnittelemalla aivoterveysten edistämisen erikoistumiskoulutus. Suunnitteluun lähti mukaan monialaisia toimijoita kahdeksasta eri ammattikorkeakoulusta eri puolilta Suomea sekä työelämän edustajia (28). Koulutusta puolsivat mm. Muistiliitto, Kansallinen neurokeskus, Neurohoitajat ry, alueelliset sairaanhoitopiirit ja ELY-keskukset.

Verkostoyhteistyössä laadittiin koulutus, jonka tavoitteena oli tarjota valmiuksia hyödyntää aivoterveysten edistämisen menetelmiä, kuten liikuntaa, kulttuuria, taidetta ja musiikkia omassa toiminnassasi. Lisäksi koulutuksen tavoitteena oli vahvistaa toimintaa aivoterveysten edistämisen asiantuntijana monialaisessa toimintaympäristöissä ja verkostoissa osallistuen asiakaslähtöisten, aivoterveyttä edistävien palveluprosessien suunnitteluun, toteutukseen ja palvelun kehittämiseen.

Koulutus toteutettiin 1.10.2019-31.12.2020 opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella. Tähän julkaisuun olemme kuvanneet verkostoyhteistyössä koulutuksen eri vaiheet: suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin. Julkaisun lopussa on kahdentoista aivoterveysten edistämisen erikoistumiskoulutuksesta valmistuneen asiantuntijan oivallista ja innovatiivista tarinaa, miten aivoterveysosaamista kehitettiin eri toimintaympäristöissä.

Mukavia lukuhetkiä julkaisumme parissa!

Kirjan toimittajat, Marja-Anneli Hynynen ja Anu Kinnunen

A dirt path leads through a lush green forest. The trees are tall and have dense, vibrant green foliage. The path is narrow and appears to be made of earth and small stones, leading the eye towards the center of the image. The sky is visible through the canopy, appearing bright and clear. The overall atmosphere is peaceful and natural.

AIVOTERVEYDEN EDISTÄMISEN ERIKOISTUMISKOULUTUKSEN TAUSTA JA TOTEUTUS

Seuraavissa luvuissa kuvataan aivoterveysten erikoistumiskoulutuksen taustaa, pedagogisia lähtökohtia sekä toteutusta. Lukujen kautta lukija pääsee sukeltamaan koulutuksen toteutukseen ja sisältöihin.

AIVOTERVEYDEN ERIKOISTUMISKOULUTUKSEN TAUSTAA

Heidi Savolainen, sairaanhoitaja, diakonissa, terveydenhoitaja, SHO, TtM, Lehtori LAB – ammattikorkeakoulu

Maj-Britt Tallbacka, sairaanhoitaja YAMK, diakonissa, AmO, Lehtori LAB-ammattikorkeakoulu

Suomalaisen yhteiskunnan on panostettava aivoterveystietouden lisäämiseen ja kehittämiseen ennaltaehkäisystä, hoitoon ja kuntoutumisen tukemiseen. WHO on julkaisussaan (2019) huomionnut aivoterveysten ja sen heikentymisen tuomat riskitekijät kansantaloudelle maailmanlaajuisesti. Euroopan tasolla aivosairaudet ovat yhteiskunnalle kallein kansantauti, eikä tilanne ole Suomessa yhtään parempi väestön ikääntymisen myötä (Olesen ym. 2011). On kuitenkin viitteitä siitä, että ennaltaehkäisyllä ja aivoterveysten merkityksen tunnistamisella on saavutettu tuloksia muun muassa muistisairauksien ilmenemisessä vaikuttamalla riskitekijöihin. (THL 2021; WHO 2019)

Aivoterveys ulottuu laajasti eri yhteiskunnan osa-alueille ja aivoterveysten edistämisen kustannusvaikutukset ovat kiistattomat. Yhteiskunnan eri sektoreiden toimijat ovat ottaneet vahvasti kantaa aivoterveysosaamisen uudistamiseen. Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut Kansallisen muistiohjelman vuosille 2012–2020. Aivoterveysten tavoitteeksi asetettiin aivojen suojelu, joka ohjelman mukaan on otettava huomioon yhteiskunnan kaikilla sektoreilla niin sosiaali- ja terveydenhuollossa kuin asumis-, kulttuuri-, liikenne- ja sivistyspalveluissakin sekä yhdyskuntasuunnittelussa, järjestöissä ja elinkeinoelämässä. Korkeakouluille on asetettu tavoite vahvistaa tietopohjaa aivojen terveydestä sekä tuottaa indikaattoreita sille. (STM 2012)

Tähän tarpeeseen vastasi Aivoterveysten osaamisen edistämisen erikoistumiskoulutus 30p, joka toteutettiin 1.10.2019– 31.12.2020 useamman ammattikorkeakoulun yhteistyöhankkeena. Mukana koulutusta toteuttamassa olivat HAMK, Samk, Saimia ja LAMK (1.1.2020 nämä kaksi ammattikorkeakoulua yhdistyivät LAB- ammattikorkeakouluksi), Lapin amk, TAMK, Turku amk ja Savonia, joista viimeksi mainittu oli hankkeen vetäjä.

Koulutuksen suunnittelussa jaettiin eri ammattikorkeakoulujen hyviä pedagogisia käytäntöjä, joilla pyrittiin turvaamaan hyvää läpäisytaaso koulutukselle. Hankkeen suunnitteluvaiheessa oli mukana terveydenhuollon yksiköitä sekä yksityisten ja kolmannen sektorin edustajat. Jokainen hankkeeseen kuuluva ammattikorkeakoulu otti yhteyttä myös oman alueensa ELY-keskukseen. Hankkeeseen nimettiin ohjausryhmä, ja koko koulutuksen ajan käytiin dialogia työelämän kanssa tavoitteena aivoterveystietouden lisäämien sekä alueellisten palvelukokonaisuuksien kehittäminen. Yhteistyötä tehtiin myös opiskelijoiden kautta työelämään. Jatkossa saatuja palautteita hyödynnettiin koulutuksen arvioinnissa sekä seuraavan koulutuksen toteutuksen suunnittelussa.

Hankkeen tavoitteena oli syventää aivoterveysten osaamisen edistämiseen liittyvää monialaista osaamista sosiaali-, terveys-, liikunta- ja kulttuurialalla sekä edistää yhteistyö- mijuutta eri toiminta- ja palvelukokonaisuuksissa ja niiden välillä. Tavoitteena oli myös vahvistaa osaamista eri-ikäisten ja eri elämänvaiheissa olevien aivoterveystietoa sekä löytää ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutumiseen uusia innovatiivisia keinoja ja ratkaisuja. Erikoistumiskoulutuksessa hyödynnettiin kulttuurihyvinvoinnin mahdollisuuksia aivoterveysten edistämässä uudella tavalla. Kulttuurihyvinvointi kytkeytyy henkilökohtaisiin

kulttuurisiin tarpeisiin, jolloin korostetaan kulttuurisia oikeuksia, jotka jokaisella on elämäntilanteestaan, iästään tai voinnistaan riippumatta. Kulttuurihyvinvointiosaaminen tuo mukaan muitakin taiteenaloja, kuten musiikin ja osallistavan taidetoiminnan.

Aivoterveydellä tässä hankkeessa tarkoitetaan aivojen hyvinvointia, joka on toimintakykyisyyden perusta. Tarve aivoterveiden monialaisille osaajille lisääntyy väestön ikääntyessä vaikkakin aivoterveyttä on tarpeen edistää kaikissa elämän vaiheissa. Leikki-ikäisten lasten tarkkaavaisuuden tai tunne-elämän häiriöiden taustalla voi olla ruutuajan lisääntyminen. Nuorten digipelaaminen lisää keskittymiskyvyn puutetta ja väsymystä, joka taas heijastuu oppimiskykyyn ja sitä kautta oppimistuloksiin. Työikäisten kalliita aivosairauksia ovat mm. mielialahäiriöt, muistisairaudet, ahdistuneisuushäiriöt ja päihderiippuvuudet, jotka vievät työkyvyn usein jo nuorena. Kansansairautena vanhuusiän dementia koskettaa yhä useampaa suomalaista väestöpohjan ikääntymisen myötä. Yhtäältä muisti- ja käsittelytoiminnot ovat edellytys oppimiselle, työkyvylle sekä itsenäiselle elämälle, mutta toisaalta jatkuva oppiminen ja uuden tiedon käsittely mahdollistaa hermosolujen välillä uusien yhteyksien rakentumisen. Voidaan ajatella, että Suomen valtioneuvoston jatkuvan oppimisen uudistus, jonka tavoitteena on vastata työelämän muutoksiin (OKM 2019) ottaa osaltaan kantaa myös aivoterveiden ylläpitoon mahdollistamalla elinikäisen oppimisen keinoja.

Aivoterveyttä edistävät hoito- ja palveluprosessit vaativat onnistunutta monialaista yhteistyötä. Aivoterveysosaaminen vaatii yhä moniulotteisempaa osaamista ja palvelurakenteiden sekä -prosessien asiantuntijuutta. Työn luonteen muuttuessa enemmän aivotyöksi, jossa tiedolla työskentely ja kognitiiviset vaatimukset kasvavat, tulee kognitiivisesta ergonomiasta tulevaisuudessa osa työprosesseja. Koulutetut aivoterveiden asiantuntijat ovat tervetullut lisä yhteiskunnan eri palvelurakenteiden toimijoiksi. He vastaavat osaamisellaan ajankohtaisesti aivoterveiden edistämiseen paitsi asiakaspalvelun merkeissä, myös jakamalla omaa osaamistaan eri toimijoiden keskuuteen.

LÄHTEET:

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019. Parlamentaarinen jatkuvan oppimisen uudistus. Hankesuunnitelma 2019-2023. Valtioneuvosto. [viitattu 8.4.2021] Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/hanke?tunnus=OKM033:00/2019>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Kansallinen muistiohjelma 2012-2020. Tavoitteena muistiystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:10. Julkaisusarja, Helsinki, 2012. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/72532>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Muistisairauksien ehkäisy. [viitattu 8.4.2021]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-ehkaisy>

Olesen, J., Gustavsson, A., Svensson M., Wittchen, H-U. Jönsson, B. 2011. The economic cost of brain disorders in Europe. European Brain Council. European Journal of Neurology. [viitattu 8.4.2021] Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22175760/>

World Health Organization. 2019. Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. Saatavissa: https://www.who.int/mental_health/neurology/dementia/guidelines_risk_reduction/en/

TAIDE TUNTUU AIVOISSA - TAIDE JA KULTTUURI AIVOTERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

Liisa-Maria Lilja-Viherlampi, MuM, musiikkiterapeutti; kulttuurihyvinvoinnin yliopettaja Turun ammattikorkeakoulu/Taideakatemia

Mirja Kopra, KM, OPO, EO, Musiikkipedagogiikan lehtori, Tampereen ammattikorkeakoulu
Paula Niemi, KM, Tanssinopettaja (AMK), Lehtori, Savonia-ammattikorkeakoulu



Kuva Turun AMK:n kuvapankki.

Taiteen merkitys hyvinvoinnille ankkuroituu jokaisen henkilökohtaiseen taide- ja kulttuurisuhteeseen. Se on osa hyvää elämää: arjen kulttuurista taidetapahtumiin, saunailloista sinfoniakonsertteihin, kirjastoista karaokeen. Taidesuhteen juuret ovat varhaisimmassa kokemusmaailmassamme; jo kohdusta alkaen kutoutuneissa kokemuksissamme suhteessa ääniin, liikkeisiin, väreihin, muotoihin jne. ja vuorovaikutukseen näiden kanssa tai niiden parissa. Elämän kulussa suhteemme taiteeseen ja sen ilmaisumuotoihin ilmenee ja rakentuu sanoissa, musiikeissa, kuvissa, väreissä, liikkeissä, tanssissa, draamassa, itse tehden tai vastaanottaen, yksin tai yhteiseen kokemukseen osallistuen. (Lilja-Viherlampi 2007, Koivisto & Lilja-Viherlampi 2019).

Tässä olennainen osatekijä on henkilökohtainen taideherkkyys. Se on taiteen ja sen ilmaisumuotojen tiedostamista ja omia hereillä olevia valmiuksia olla luova, havaita, nähdä, kuulla, kokea, tuntea ja muistaa taidetta. Se on hereillä olevaa omaa tapaa nauttia taiteesta ja kulttuurista osana elämää. Taideherkkyys avautuu kykyyn kokea ja mahdollistaa erilaisiin taiteen kokemis- ja ilmaisumuotoihin liittyviä merkityksiä ja mahdollisuuksia itselle ja toisille. (Ks. Vihersaari 2016)

Jokaisella on oma kulttuurinen tai taidesuhteen elämänkaarensa, joka on rakentunut omien taidemuistojen ympärille. Esimerkiksi musiikillisena elämänkaarena se ulottuu esitietoisten ääni- ja rytmikokemusten jälkeen vaikkapa varhaisista kehtolaulumuistoista häämarsseihin, virsilaulusta voimabiiseihin. Tähän elämäkertaan kytkeytyvät kaikki ne merkitykselliset kokemukset taiteen ja kulttuurin äärellä, joita on syntynyt yksin tai erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Kokemukset ja muistot voivat olla hyvin kokonaisvaltaisia ja epäspesifejä; mielikuvia, tuntemuksia, tunteita, tai niillä voi olla hyvin täsmällinen kognitiivinen tai sosiaalinen sisältö ja merkitys, esimerkiksi elämän kohokohtien merkitsijöinä. (Lilja-Viherlampi 2007; 2013)

Eri taidemuotojen parissa syntyy omanlaisiaan kokemuksia. Esimerkiksi tanssi ja musiikki yhdessä luovat pohjan kokonaisvaltaiselle ja moniaistiselle toiminnalle. Näin tapahtuu riippumatta siitä, osallistuuko kokijana vai tekijänä. Tanssi mahdollistaa laaja-alaisen ja kokonaisvaltaisen kokemuksen, kun fyysinen, psyykinen, kognitiivinen ja sosiaalinen aktivoituminen nivoutuvat yhteen.

Aivojen ohjatessa lihasten liikkeitä, fyysistä toimintaa ja älyllistä tiedon käsittelyä aktivoituvat useat eri aivojen alueet yhteistyöhön. Kaikki liikunta ja motoristen taitojen kehittäminen on aivoille hyväksi. Tanssin kokonaisvaltainen kokemuksellisuus, luovuus ja liikkeen tuottaminen omia henkilökohtaisia lähtökohtia kunnioittaen vievät liikunnan merkityksellisyyden uudelle tasolle. (Kähkönen 2019; Tanssin tiedotuskeskus 2019)

Myös musiikin merkitys ihmiselle on laaja-alainen. Se tuottaa tunteita, mutta vaikuttaa myös oppimiseen kehittämällä muun muassa äänneiden erottelukykä. Nuottien aika-arvot puolestaan auttavat matemaattisessa hahmottamisessa. Musiikki läpäisee aivomme aina niiden syvimpiin kerroksiin asti. Siten keräämme elämämme aikana sinne suuren määrän musiikillisia muistoja. Ne voivat tulla esille silloinkin, kun sanoja ei enää ole - esimerkkejä tästä on paljon vaikkapa muistisairaiden ihmisten parista. (Särkämö & Huotilainen 2012)

Pieni lapsi toimii kokonaisvaltaisesti kuullessaan musiikkia. Tyyliä ei ole merkitystä, vaan musiikin rytmi tempaisee pienen ihmisen heti kokonaisvaltaisesti mukaansa. Musiikin kuuntelu saa kehomme reagoimaan, mutta musiikin harrastaminen luo aivoihimme pysyviä muutoksia. Tutkimuksissa on todettu, että pitkään musiikkia harrastaneiden aivokurkiainen on suurempi kuin musiikkia harrastamattomilla henkilöillä. (Ukkola-Vuoti 2019)

Musiikin sosiaalinen vaikutus luo yhteishenkeä ja toimintaa itselle tärkeissä ryhmissä. Samalla se parantaa ikääntyneidenkin kognitiivista toimintakykyä. (Pentikäinen ym. 2019)

Eri taidemuotojen parissa käytetään ja viritetään luovuutta. Luovuus on osa ihmisyyttä. Luovuus on leikkiä ja elämänvoimaa. Luovuus on elämän laatu. Resilientti, luova hyvinvointi on osaamista, joka syntyy luovasta asenteesta. Taiteen ilmaisumuodot ja taidetoiminnan mahdollisuudet ovatkin eräs tapa ruokkia aivojen plastisiteettia, muokautuvuutta. Mielikuvituksen viriäminen ja käyttö nousee eri aistien stimuloinnista ja kognitiivisten voimavarojen aktivoinnista, missä taiteen mahdollisuudet ovat rajattomat. (Ks. Lilja-Viherlampi 2016)

Aivoterveysten erikoistumiskoulutuksen taide-näkökulma perustuu taiteen tutkittuihin hyvinvointivaikutuksiin (Ks. Fancourt & Finn 2019; Laitinen 2017). Myös lukuisista taidekasvatukseen, musiikkikasvatukseen ja kulttuurihyvinvointiin kytkeytyvistä kehittä-

misprojekteista on saatu tekijä- ja kokijatietoa. Nämä ovat havainnollistaneet erilaisia taide- ja kulttuuritoiminnan toimintamalleja ja taiteen inhimillistä merkittävyyttä osana kokonaisvaltaista hyvinvointia, kaikissa elämän vaiheissa ja erilaisissa elämäntilanteissa. Tähän liittyy näkökulmia taiteen ja kulttuurin saavutettavuuteen ja ihmisen kulttuurisiin tarpeisiin. Myös kulttuuriset oikeudet ja niiden toteutuminen on tärkeä osa inhimillistä hyvinvointia.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi kytkeytyy merkitykselliseen, hyvään elämään. Aivotutkija Minna Huotilainen painottaa tätä näkökulmaa. Esimerkiksi uutta tietoa musiikin vaikutuksista aivotoimintaan saadaan koko ajan; käsityksemme musiikin merkityksestä ihmis- aivoille täydentyy jatkuvasti ja arvokasta tietoa saadaan aivoalueiden aktivoitumisesta musiikin havaitsemisen ja musiikin kokemisen ja harrastamisen yhteydessä. Kuitenkin musiikki taidemuotona ja inhimillisen elämän merkityksellistäjänä jää aivotutkimusmenetelmien tavoittamattomiin. (Ks. Huotilainen 2011) Taide ja aivoterveys -osio tässä erikoistumiskoulutuksessa heijasteleekin kokonaisvaltaista käsitystä hyvinvoinnista: aivoterveys on osa hyvinvointia, ja tätä hyvinvointia voidaan tietoisesti ja aktiivisesti lisätä ja tukea taiteen lähestymistavoin.

LÄHTEET

Fancourt, D. & Finn, S. 2019. HEALTH EVIDENCE SYNTHESIS REPORT 67. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. World Health Organization. <http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/what-is-the-evidence-on-the-role-of-the-arts-in-improving-health-and-well-being-a-scoping-review-2019>

Huotilainen, M. 2011. Musiikki ja aivot. Aivotutkimus tunnistaa musiikin erityisen merkityksen ihmiselle. Julkaisussa L.-M. Lilja-Viherlampi (toim.) Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57, 35–52.

Koivisto, T.-A. & Lilja-Viherlampi, L.-M. 2019. Sairaala- ja hoivamusiikkityön käsitteistöä ja tietoperustaa jäsentämässä. Julkaisussa L.-M. Lilja-Viherlampi (toim.). Musiikkihyvinvointia! musiikkityö sairaala- ja hoivaympäristöissä. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 120, 10–43.

Kähkönen, E. 2019. Tanssi hoitaa aivoterveyttä. Aivoliitto. Viitattu 28.2.2021. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/liikunta/tanssi-hoittaa-aivoterveystta>

Laitinen, Liisa 2017. Vaikuttavaa – taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. <https://julkaisumyynti.turkuamk.fi/PublishedService?file=page&pageID=9&itemcode=9789522166159>

Lilja-Viherlampi, L.-M. 2007. Minunkin sisällä soi! Musiikin ja sen parissa toimimisen merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 24.

Lilja-Viherlampi, L.-M. 2016. Taidetyöskentely kokemisen ja oivalluksen väylänä innovaatiopedagogiikassa. Julkaisussa Komulainen, M. ym. (toim.) Uudistuva korkeakoulu. Esi-

merkkejä innovaatiopedagogiikan soveltamisesta opetuksessa ja korkeakoulun toiminnassa. Turun AMK:n raportteja 235. 89–104.

Lilja-Viherlampi, L.-M.2013. Johdanto. Julkaisussa L.-M. Lilja-Viherlampi (toim.) CARE MUSIC. Sairaala- ja hoivamusiikkityö ammattina. 5–21.

Pentikäinen, E., Pitkäniemi, A., Siponkoski, S.-T., Jansson, M., Louhivuori, J. , Johnson, J.K., Paajanen, T. & Särkämö, T. Beneficial effects of choir singing on cognition and well-being of older adults: Evidence from a cross-sectional study. PLOS ONE, 2021. DOI: 10.1371/journal.pone.0245666

Särkämö, T & Huotilainen, M. 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. Suomen Lääkärilehti, 17, 1334–1339. Viitattu 19.4.2021. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/musiikkia-aivoille-lapi-elaman/>

Tanssin tiedotuskeskus 2019. WHO:N HYVINVOINTIRAPORTISSA TANSSIN TERVEYSVAIKUTUKSET TULEVAT ESIIN LUKEMATTOMIN TAVOIN. Viitattu 1.3.2021. <https://www.danceinfo.fi/artikkelit/whon-hyvinvointiraportissa-tanssin-terveysvaikutukset-tulevat-esiin-lukemattomin-tavoin/>

Ukkola-Vuoti, L. 2019. Miten musiikki vaikuttaa terveyteen. Suomen Lääkärilehti, 21, 1348–1353. Viitattu 19.4.2021. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-musiikki-vaikuttaa-terveyteen/>

Vihersaari, H. 2016. TAIDE TYÖVÄLINEEKSI – taideherkkyyttä lähihoitajaopintoihin kokemuksellisen oppimisen keinoin. Kulttuurialan YAMK-tutkinnon opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu.

PEDAGOGISET LÄHTÖKOHDAT JA OPPIMINEN

Anu Kinnunen, ft, TtM, EO, koulutuspäällikkö, Savonia-ammattikorkeakoulu
Sanna Spets, ft, TtM, EO, fysioterapian lehtori, LAB ammattikorkeakoulu

Käytännön työ ei yksinään riitä tuottamaan tai ylläpitämään asiantuntijuutta. Erikoistumiskoulutuksien yleisenä tavoitteena onkin mahdollistaa elinikäinen oppiminen ja osaamisen vahvistaminen korkeakoulututkinnon suorittaneille, jo työelämässä toimiville. Tätä kautta mahdollistuu toiminta vaativissa asiantuntijatehtävissä ja verkostoissa sekä oman alan ammatillisten käytäntöjen arviointi ja kehittäminen. (Ammattikorkeakoululaki 2014 11 a §3, Haltia, 2017, 8.) Tarve aivoterveysten edistämisen lisäosaamisesta nousi esiin vuonna 2016, kun Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaali- ja terveysalan verkosto toteutti OKM:n rahoittamana työelämälähtöisen selvityksen sosiaali-, terveys-, kauneushoito- ja liikunta-alalla tulevaisuudessa tarvittavasta erikoisosaamisesta. Aivoterveysten erikoistumiskoulutuksen kehittämiseen lähdettiin sosiaali- ja terveysministeriön linjauksen mukaisesti (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012). Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan kliinisen asiantuntijuuden syventäminen tutkinnon jälkeisessä koulutuksessa edellyttää yhtenäisten kliinisten osaamiskokonaisuuksien kehittämistä kansallisesti tärkeille painoalueille.

Aivoterveysten erikoistumiskoulutuksen opetussuunnitelmatyön lähtökohtana käytettiin eurooppalaisia ja kansallisia korkeakoulutusta koskevia säädöksiä ja linjauksia. Keskeisenä oli eurooppalainen Bolognan julistus sekä siihen pohjaavat eurooppalaiset (EQF) ja kansalliset linjat (NQF) yhteneväisen osaamistason määrittämiseksi. Erikoistumiskoulutuksen tuottama osaaminen on ammattikorkeakoulututkinnon jälkeistä osaamista, jonka tavoiteltu osaamisen taso on linjattu tasolle 6 (tasot 1-8) (OKM 2019, 19, 23). Erikoistumiskoulutuksissa voi myös olla elementtejä useilta viitekehyksen eri vaativuustasoilta, jolloin osaamiskokonaisuus määrittelee, mille tasolle se parhaiten sopii. Erikoistumiskoulutuksen opetussuunnitelmatyötä ohjasi myös sosiaali- ja terveysministeriön suositus (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 2014) asiantuntijuuden syventämisestä tutkinnon jälkeisessä koulutuksessa sekä ammattikorkeakoululaki (2014). Erikoistumiskoulutusten yleiset osaamistavoitteet on määritelty myös valtioneuvoston asetuksella (1438/2014).

Erikoistumiskoulutuksen suunnittelussa ja kehittämisessä on keskeistä, että se vastaa tulevaisuuden osaamistarpeisiin. Tähän päästään, kun suunnittelua tehdään yhdessä työelämätoimijoiden, korkeakoulutettujen ja ammattikorkeakoulujen kanssa. (Haltia, 2017, 13.) Aivoterveysten erikoistumiskoulutuksen suunnittelu ja opetussuunnitelman laadinta toteutettiin valtakunnallisessa verkostossa kahdeksan ammattikorkeakoulun kesken. Opintojen osaamistavoitteet, koulutuksen sisällöt ja arviointikriteerit laadittiin EQF:n tavoitetason mukaisesti. Yhteinen osaamistavoitteista sopiminen varmisti eri korkeakoulujen järjestämän erikoistumiskoulutuksen yhdenmukaisuutta, ja toisaalta toimi erikoistumiskoulutuksen laadun varmistajana. Opetussuunnitelmaan pyydettiin lisäksi työelämän edustajien lausunnot hankkeen ohjausryhmästä. Erikoistumiskoulutuksen suunnittelussa huomioitiin ammattikorkeakoulujen pedagogisten strategioiden linjaukset sekä työelämän ja alueiden kehittämistä koskevat tarpeet. Koulutuksessa yhdistettiin teoretietoa ja koulutettavien omaa asiantuntijuutta sekä aitoja työkäytänteitä reflektiivisen tarkastelun avulla. Tämä vaati monipuolisia pedagogisia ratkaisuja, jotta koulutettavien käsitteellinen, kokemuksellinen, sosiokulttuurinen ja itsesäätelytieto saatiin integroitumaan tietoisesti toisiinsa (Lehtinen, 2012, 11).

Tänä päivänä sosiaali- ja terveydenhuollossa pyritään tarjoamaan kustannustehokkaita ja saumattomia palvelukokonaisuuksia. Tavoite vaatii erilaisten palveluketjujen alueellista ja kansallista luomista, monialaista ja -ammattillista työskentelyä sekä ennen kaikkea eri ammattilaisten osaamisen tunnistamista. (Heikkilä, 2017, 22.) Aivoterveystyön edistämisen erikoistumisopinnot suunniteltiin monialaisiksi ja koulutukseen haettiin ammattilaisia sosiaali- ja terveysalalta, liikunta- ja hyvinvointialalta sekä kulttuurin osaajien parista. Yhtenä koulutuksen tavoitteena oli tuoda yhteen alueiden eri alojen ammattilaisia, jolloin koulutuksen aikana oli mahdollisuus hahmottaa eri ammattiryhmien vahvuuksia aivoterveystyön edistämiseksi sekä luoda alueellisia palveluketjuja tai -kokonaisuuksia. Monialaista täydennyskoulutusta säätelee myös kuntien kulttuuritoimintalaki (166/2019). Koulutuksen yhtenä läpileikkaavana teemana olikin kulttuuriosaamisen yhdistäminen sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan osaamiseen. Kuntien kulttuuritoimintalain (166/2019) tavoitteena on tukea mahdollisuutta luovaan ilmaisuun ja toimintaan taiteen tekemisen ja kokemisen kautta sekä näin edistää kaikkien väestöryhmien yhdenvertaista osallisuutta kulttuuriin, taiteeseen ja sivistykseen.

Koulutus suunniteltiin monimuoto-opiskeluksi, jotta opinnot olisi mahdollista suorittaa työn ohella. Opetus toteutui lähi- ja verkko-opetuksena, etä- ja vertaisryhmätyöskentelynä sekä yksilöohjauksena. Koulutuksessa hyödynnettiin monipuolisesti uusimpaan tutkimustietoon ja näyttöön perustuvia asiantuntijaluentoja, joista oli videotallenteet Moodle-oppimisympäristössä ja joihin oli mahdollista palata koko koulutuksen ajan. Osa lähiopetuksesta toteutettiin Covid-19 tilanteesta johtuen etäyhteyksillä kevään ja syksyn 2020 aikana. Koulutuksen aikana opiskelijat tuottivat suuren määrän työelämälähtöisiä kehittämistehtäviä.

LÄHTEET

Haltia, Petri. 2017. Erikoistumis- koulutukset osana koulutusjärjestelmää. Teoksessa Uutta erikoisosaamista korkeakoulutetuille. Kukkonen, Tuula. (toim.) Sosiaali-, terveys-, liikunta- ja kauneudenhoitoalan erikoistumiskoulutustarpeiden kartoittaminen 2016. Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisu B: Oppimateriaaleja ja kokoomateoksia, 47, 8-14. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122346/uutta-erikoisosaamista-korkeakoulutetuille.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 8.2.2021

Heikkilä, Teppo 2017. Työelämän ja tulevaisuuden osaamistarpeet. Teoksessa Uutta erikoisosaamista korkeakoulutetuille. Kukkonen, Tuula. (toim.) Sosiaali-, terveys-, liikunta- ja kauneudenhoitoalan erikoistumiskoulutustarpeiden kartoittaminen 2016. Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisu B: Oppimateriaaleja ja kokoomateoksia, 47, 20-26. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122346/uutta-erikoisosaamista-korkeakoulutetuille.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 8.2.2021

Lehtinen, Erno, Palonen, Tuire, Tynjälä, Päivi, Klemelä, Kirsi, Merenluoto, Satu, Pohjola, Kirsi & Veermans, Koen. 2012. Korkea-koulutettujen jatkokoulutuksen haasteet ja ehdotus järjestelmän kehittämiseksi – KYTKÖS-hanke. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2012:22 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75322>. Viitattu 8.2.2021

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2019. Osaaminen ratkaisee. Viitekehityksen laajentamistyöryhmän loppuraportti. 3. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161306>. Viitattu 8.2.2021

OPISKELIJAVALINTA – TULEVAT AIVOTERVEYDEN OSAAJAT

Satu Elo, TtT, dosentti, yliopettaja, Lapin ammattikorkeakoulu

Opiskelijavalinta aivoterveiden erikoistumiskoulutukseen tehtiin syksyllä 2019. Koulutukseen valittavilta edellytettiin korkeakoulu-, opistoasteen tai muuta soveltuvaa korkeakoulututkintoa sekä riittäviä tietoja ja taitoja opintoja varten työkokemusta sosiaali- ja terveysalan työtehtävistä. Erikoistumiskoulutus toteutui monialaisena koulutuksena, jolloin myös erikoistumiskoulutuksen hakuilmoituksessa tuotiin esille koulutuksen soveltuvuus laaja-alaisesti sosiaali-, terveys- ja liikunta- alan, mutta myös kulttuurialan korkeakoulututkinnon ja opistoasteen tutkinnon suorittaneille, jotka olivat kiinnostuneita kehittämään aivoterveiden osaamistaan. Mukaan saatiin ilahduttava määrä myös kulttuurialan ammattilaisia, kuten musiikkipedagogeja ja tanssinopettajia.

Opiskelijavalinta tapahtui sosiaali-, liikunta- tai kulttuurialan työkokemuksen pisteyttämisen lisäksi pohdintatehtävästä, joissa hakijaa pyydettiin tarkastelemaan 1. koulutuksen myötä hankitun osaamisen hyödyntämismahdollisuuksia, 2. oppimis- ja tiedonhakuvalmiuksia ja 3. opiskelun, työelämän ja muun elämän yhteensovittamista. Pääpaino pisteytyksessä oli siinä, kuinka hyvin hakija osasi arvioida ja kuvata koulutuksen hyödyntämistä tulevaisuuden työssään.

Koulutukseen haki yhteensä 167 opiskelijaa, joista 129 aloitti opinnot. Sisäänottomäärät vaihtelivat 10–20 ryhmäkoon välillä ja suurin osa ammattikorkeakouluista aloitti koulutuksen 15 opiskelijan ryhmillä. Vuoden 2020 aikana valmistui 91 opiskelijaa eli noin 73% sai opinnot suoritettua määräajassa. Keskeyttämisen syyt liittyivät henkilökohtaisten syiden lisäksi Covid-19 pandemian aiheuttamiin työ- ja elämäntilanteiden muutoksiin.

OSAAMISTAVOITTEET JA OPETUKSEN TOTEUTUS

Titta Sainio, hoitotyön lehtori, LAB ammattikorkeakoulu

Anne Merta, TtM, lehtori ja tutkintovastaava, Turun ammattikorkeakoulu

Aivoterveys erikoistumiskoulutuksen sisältö oli jaettu neljään (4) eri teemaan, joiden laajuudet vaihtelivat (6-9 opintopistettä). Teemojen aiheet olivat: Aivoterveys hyvinvoinnin perustana lapsuudesta vanhuuteen, Aivoterveiden monialainen edistäminen eri toimintaympäristöissä, Toimintakyvyn, kuntoutumisen ja elämänlaadun tukeminen sekä Asiakslähtöisen palveluosaamisen kehittäminen aivoterveiden edistämisessä.

Taulukko 1. Koulutuksen teemat ja niiden laajuudet ja sisällöt.

TEEMA JA LAAJUUS	OSAAMISTAVOITTEET	SISÄLTÖ
1. Aivoterveys hyvinvoinnin perustana lapsuudesta vanhuuteen (6 op)	Opiskelija <ul style="list-style-type: none"> • Osaa kuvata aivojen fysiologiset ja toiminnalliset perusteet, aivoterveiden käsitteen ja siihen yhteydessä olevat tekijät mm. toimintakykyisyys, toimijuus, terveyden edistäminen. • Ymmärtää aivoterveiden merkityksen eri ikäkausina ja osaa selittää aivoterveiden merkittävyyden yhteiskunnassa (kulttuurinen, taloudellinen, terveydellinen ja sosiaalinen näkökulma). • Tunnistaa monialaisen yhteistyön merkityksen aivoterveiden edistämisessä. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aivojen anatomia ja toiminnalliset perusteet • Aivoterveys ja aivoterveiden edistäminen • Aivoterveiden edistämisen merkitys yhteiskunnassa • Aivoterveyttä edistävät ja heikentävät tekijät eri ikäkausina
2. Aivoterveiden monialainen arviointi ja edistäminen eri toimintaympäristöissä (8 op)	Opiskelija <ul style="list-style-type: none"> • Osaa arvioida asiakkaan kokemaa elämänlaatua ja siihen vaikuttavia tekijöitä. • Osaa kuvata toimijuuden ja toimintakyvyn merkityksellisyyden aivoterveiden edistämisessä. • Osaa arvioida asiakkaan toimintakykyä asiakslähtöisesti ja monialaisesti ja soveltaa arvioita asiakkaan voimavaroja vahvistaen. • Osaa arvioida yleisimpien aivoterveyttä uhkaavien sairauksien vaikutuksia asiakkaan elämänlaatuun ja toimintakykyyn. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asiakkaan elämänlaatu ja elämänlaatua edistävät tekijät • Asiakkaan toimijuus ja toimintakyky • Asiakslähtöisen toimijuuden ja toimintakyvyn monialainen arviointi • Yleisimmät aivoterveyttä uhkaavat sairaudet ja niiden vaikutus toimintakykyyn
3. Toimintakyvyn, kuntoutumisen ja elämänlaadun tukeminen (9 op)	Opiskelija <ul style="list-style-type: none"> • Osaa tukea asiakkaan tavoitteen asettamista ja motivaatiota kuntoutumisessa. • Osaa valita elämänlaatua, toimintakykyä, hyvinvointia ja kuntoutumista tukevia menetelmiä ja interventioita huomioiden asiakkaan voimavarat. • Osaa arvioida ja seurata kuntoutujan toimintakykyintervention tuloksellisuutta ja vaikuttavuutta kuntoutujan elinpiirissä. • Tuntee kuntoutuksen palvelukokonaisuuden ja osaa toimia oman alansa ja aivoterveiden asiantuntijana. 	<ul style="list-style-type: none"> • aivoterveiden edistäminen ja kuntoutuminen • kuntoutumisen käsitteen avaus • Kuntoutumisen, toimintakyvyn ja elämänlaadun edistäminen • ohjaustaidot palvelujärjestelmässä • kuntoutuksen palvelukokonaisuus eri sektoreilla • hyvinvointitekniikan aivoterveiden edistämisessä • kulttuurin, taiteen ja ympäristön mahdollisuudet aivoterveiden edistämisessä

	<ul style="list-style-type: none"> • Osaa hyödyntää teknologian mahdollisuuksia toimintakyvyn ylläpitämisessä. • Osaa soveltaa taiteen ja kulttuurin mahdollisuuksia toimintakyvyn, kuntoutumisen ja elämänlaadun tukemisessa sekä oman osaamisensa puitteissa että moniammatillisessa yhteistyössä. • Saa kokemuksia taiteen ja kulttuurin merkityksistä ja mahdollisuuksista tekijän ja kokijan näkökulmasta. 	
4. Asiakaslähtöisen palveluosaamisen kehittäminen aivoterveysten edistämiseksi (7 op)	<p>Opiskelija</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osaa kehittää asiakaslähtöisiä aivoterveysten edistämisen palveluita palvelumuotoilun keinoin. • Osaa soveltaa opintojen aikana hankittua osaamista työyhteisön/ toimintaympäristön toiminnan kehittämistä. • Osaa hyödyntää verkostoja ja monialaista yhteistyötä kehittäessään asiakkaiden ja työyhteisöjen / toimintaympäristöjen toimintaa. • Osaa edistää omaa aivoterveystta kognitiivisen ergonomian keinoin. • Osaa soveltaa uusia, toiselta ammattialalta tulevia, työskentelytapoja omassa toiminnassaan. 	<ul style="list-style-type: none"> • yhteiskehittäminen, palvelumuotoilu ja palvelumuotoilun menetelmät aivoterveysten edistämiseksi • monialainen yhteistyö sosiaali-, terveys-, liikunta-, taide- ja kulttuurialan ammattilaisten kanssa • oma työn/toiminnan kognitiivinen ergonomia • aivoterveysten edistämisen tulevaisuuden näkökulmia • oma kehittämistehtävä osana palvelukokonaisuutta ja palvelurakenteita

Aivoterveys erikoistumiskoulutuksen sisältö, toteutus, erilaiset oppimistehtävät ja käytettävä yhteinen materiaali (muun muassa yhteiset luennot ja videot eri aiheista) suunniteltiin yhdessä verkostossa. Näin useampi ammattikorkeakoulu (amk) pystyi hyödyntämään ja tarjoamaan samojen asiantuntijoiden luentoja/tallenteita opiskelijoille. Verkosto hankki ja osti myös ulkopuolisten asiantuntijoiden luentoja, joihin opiskelijat ja opettajat pääsivät osallistumaan.

Opetus-, toteutussuunnitelman jatkokehittäminen

Koulutuksen myötä opiskelijat ymmärsivät paremmin kulttuurin hyödyntämisen merkityksen aivoterveysten edistämiseksi, omassa työssä ja elämässä. Opiskelijat saivat koulutuksen aikana ideoita myös oman aivoterveysten kehittämiseen ja ylläpitämiseen sekä myös asiantuntijaksi kehittymisen prosessissa. Opiskelijat kokivat saaneensa koulutuksesta uusia menetelmiä ja lisää osaamista asiakkaiden kohtaamiseen, esimerkkinä näistä palvelumuotoilu, kognitiivinen ergonomia ja GAS-tavoitteet. He kokivat hyväksi sen, että koulutuksessa kulttuuri otettiin huomioon tärkeänä osana aivoterveysten edistämiseksi. Koulutus toteutuu jatkossa maksullisena erikoistumiskoulutuksena. Opetussuunnitelmaa ja toteutusta on kehitetty saadun palautteen opiskelijan perusteella. Tätä kehittämistyötä jatketaan ammattikorkeakouluverkostona. Opiskelijat ja opettajat ovat verkostoituneet facebookissa. Uudessa toteutuksessa on tarkoitus hyödyntää koulutuksen käyneitä opiskelijoita.

LÄHDE

Aivoterveysten edistämisen erikoistumiskoulutuksen OPS. Erikoistumiskoulutuksen tavoitteet. <https://www.savonia.fi/paivita-osaamistasi/erikoistumis-ja-diplomikoulutukset/aivoterveysten-edistaminen/>

ERIKOISTUMISKOULUTUKSEN ARVIOINTI JA TULEVAISUUS

Suvi Penttilä-Sirkka, hoitotyön lehtori, Oulun ammattikorkeakoulu

Kirsti Santamäki, hoitotyön lehtori, Satakunnan ammattikorkeakoulu

Erikoistumiskoulutus suunnattiin sosiaali-, terveys-, liikunta- ja kulttuurialan ammattikorkeakoulututkinnon tai vastaavan opistoasteen tutkinnon suorittaneille ammattilaisille. Koulutuksen tavoitteena oli vahvistaa osallistujien aivoterveysosaamista, jolle on ja tulee jatkossa olemaan merkittävästi tarvetta yhteiskunnassa osana asiakaslähtöistä palveluosaamista eri sektoreilla. Kahdeksan ammattikorkeakoulun verkostoyhteistyönä aikaansaatu monialainen suunnittelu ja toteutus haastoi mukana olleita pohtimaan aivoterveystieteen kokonaisuuden ymmärtämisen merkitystä. Mukana olleet opettajat koontuivat useasti ennen koulutusta ja koulutuksen aikana, joten verkosto toimi tiiviisti ideoita ja osaamista jakaen.

Koulutus toteutettiin monimuoto-opiskeluna, johon kuului 10 lähipäivää, etä- ja vertaisryhmyöskentelyä sekä yksilöohjausta. Koulutuksessa hyödynnettiin uusimpaan tutkimustietoon ja näyttöön perustuvia asiantuntijaluentoja videotallenteineen ja verkkomateriaaleja, jotka olivat opiskelijoilla käytettävissä koko koulutuksen ajan.

Opiskelijapalaute

Palautetta opinnoista kerättiin eri tavoin koulutuksen ajan. Opiskelijoiden pitämät oppimispäiväkirjat toimivat keskeisenä arviointilähteenä. Oppimispäiväkirja toimi koko opinnojen ajan ohjeistettuna kirjoitusprosessina, jossa tärkeää oli analyttinen ja pohdiskeleva ote opiskellun aiheen tai materiaalin sisällöstä sekä omista havainnoista. Keskeisenä sisältönä oli mm. se, että koulutus oli auttanut opiskelijaa syventämään aiempaa aivoterveystietoutta. Kehittämistehtävän avulla oli kyetty laajentamaan omaa osaamista asiakastyössä. Myös oman aivoterveystieteen reflektointi oli keskeinen osa koulutusta.

Opintojen päättyessä marraskuussa 2020 kerätty opiskelijapalaute osoitti koulutuksen kokonaisuutena onnistuneen ja tuottaneen osallistujien tarvitsemaa osaamista aivoterveystieteen monipuolisesti sekä oman että asiakkaiden aivoterveystieteen edistämiseen. Ymmärrys aivoterveystieteen eri osatekijöistä syveni ja erityistä kiitosta tuli muun muassa kulttuurin ja taiteen näkökulmien monipuolisesta käsittelystä. Opiskelijat kokivat käsitellyt teemat tärkeiksi ja aivoterveystieteen ymmärrystä laajentaviksi. Myös saadut materiaalit, opettajien ohjaus ja asiantuntijaluennot saivat kiitosta. Kritiikkiä tuli mm. tehtävien rytmittämisen epätasaisuudesta, laajuudesta ja työllistävyydestä. Näihin asioihin on tärkeää kiinnittää huomiota tulevissa toteutuksissa.

Koronapandemia vaikutti merkittävästi koulutuksen toteuttamiseen huhtikuusta 2020 koulutuksen loppuun asti, joten verkkoluennot ja etäkeskustelut tulivat opiskelijoille tuntuiksi. Opiskelijapalautteen perusteella etäopiskelu oli toiminut hyvin, mutta se oli heikentänyt motivaatiota ja osallistumista osalla opiskelijoista ja saattoi osaltaan vaikuttaa myös siihen, että keskeyttämiä oli enemmän kuin erikoistumiskoulutuksessa yleensä.

Tulevaisuus

Aivot ovat meidän jokaisen tärkeintä pääomaa. Hyvinvoivat ja terveet aivot auttavat jaksamaan, parantavat elämänlaatua ja pidentävät työuria. Aivoterveys on myös yhteiskunnallisesti merkittävä asia, koska länsimaisten hyvinvointivaltioiden sairaustaakasta lähes kolmannes johtuu aivosairauksista. (Aivopankki, 15.2.2021.) Aivoterveiden yksilöllinen ja yhteiskunnallinen merkitys korostuu myös siinä, että merkittävät tahot, kuten Työterveyslaitos järjestää avoimia aivotyökoulutuksia ja –valmennuksia (Työterveyslaitos, 2021).

Aivoterveiden erikoistumiskoulutuksella on yhteys kansallisiin hankkeisiin, joista esimerkiksi ESR- rahoitteisessa kolmivuotisessa Kestävä aivoterveys -hankkeessa (1.3.2020-31.8.2023) paneudutaan työelämän haasteellisiin olosuhteisiin ja kehitetään toimintatapoja ja työvälineitä työntekijöiden aivoterveiden ja työhyvinvoinnin sekä organisaatioiden tuloksellisuuden edistämiseksi. Hankkeessa perehdytään kognitiiviseen-, informaatio- ja affektiiviseen ergonomiaan sekä itsensä johtamiseen. Lisäksi tunnistetaan eettiseen kuormitukseen vaikuttavia tekijöitä ja kehitetään työvälineitä näiden kuormitustekijöiden hallitsemiseksi. Hankkeen yhteistyökumppanina on Kansallinen neurokeskus edistämässä aivoterveyttä vahvistavan tiedon levittämistä sekä kansallisesti että kansainvälisesti. (Tampereen Yliopisto 2021.)

Duodecimin ja Suomen Akatemian tavoitteena oli nostaa Aivot ja mieli 2020-luvun pääteemaksi terveyden edistämässä järjestämällä konsensusseminaarin aiheesta. Aivojen ja mielen terveyttä edistetään samoin keinoin, joita ovat esimerkiksi liikunta, terveellinen ravinto ja riittävä uni. Työryhmien asiantuntemuksella halutaan varmistaa myös erityispiirteiden huomioon ottaminen. Konsensuslausuman mukaan yhteiskunnassamme on vielä paljon kehittämistarpeita ja aivojen ja mielen suhde terveyden edistämässä ja sairauksien ehkäisyssä ansaitsee kriittisesti arvioidun tieteellisen näytön yhteenvedon. (Duodecim 2020)

Aivoterveiden erikoistumiskoulutuksessa on läpileikkaavana monialainen näkökulma ja aivoterveiden yksilö- ja yhteiskunnallinen merkitys korostuvat. Ammattilaisten lisäkoulutuksille on tilausta Suomessa ja syksyllä 2021 käynnistyykin toinen kierros erikoistumiskoulutuksesta. Haasteina koulutuksen toteutumiselle ovat sen maksullisuus ja opiskelijoiden ja työnantajien sitoutuminen. Koronapandemia osoitti koulutuksen toteutuvan hyvin myös verkossa ja jatkossa erikoistumiskoulutus on mahdollista suorittaa pääosin etäopiskeluna. Yhteiset kontaktipäivät luovat opiskelun raamit. Opetusmenetelminä lähiopetuksen ja verkko-opiskelun on todettu olevan yhtä vaikuttavia (Militello & Gance-Cleveland, 2014). Verkostoyhteistyönä suunniteltu toteutus mahdollistaa monipuolisen koulutuskokonaisuuden toteuttamisen laajaa ja monialaista osaamista hyödyntäen, kohdullisin resurssein.

LÄHTEET

Aivopankki 2021. Aivosairaudet ovat kallein kansantautimme - tällaisista kustannuksista on kyse. https://www.aivopankki.fi/?gclid=Cj0KCQjw6-SDBhCMARIsAGbl7Ujn4xBPtXVyC4Gp-DIPRLWBJOhrkDeeJ5TXR1NI8eQh2hZrXzzj9k7gaAvAeEALw_wcB. Viitattu 23.4.2021.

Duodecim 2020. Konsensus 2020: Aivot ja mieli. Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia. <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-versio-1.6-3.pdf> . Viitattu 23.4.2021.

Militello L.& Gance-Cleveland B (2014) A Methodological quality synthesis of systematic reviews on computer-mediated continuing education for healthcare providers. *Worldviews on evidence based nursing*. 11(3):177–186.

Tampereen Yliopisto 2021. Kestävä aivoterveys. <https://www.tuni.fi/fi/tutkimus/kestava-aivoterveys>. Viitattu 23.4.2021

Työterveyslaitos 2021. Sujuvaa aivotyötä, Työterveyslaitoksen aivotyöpalvelut. <https://www.ttl.fi/palvelu/sujuvaa-aivotyota-tyoterveyslaitoksen-aivotyopalvelut/>. Viitattu 23.4.2021.

TYÖELÄMÄ- JA ASIAKASLÄHTÖISEN AIVOTERVEYDEN KEHITTÄMINEN

Anja-Maija Huhdanperä-Ketonen, hoitotyön lehtori, Hämeen ammattikorkeakoulu
Marja-Anneli Hynynen, hoitotyön lehtori, Savonia-ammattikorkeakoulu

Aivoterveiden edistämisen erikoistumiskoulutuksessa yksi merkittävimmistä oppimistehtävistä oli työ- ja asiakaslähtöisen aivoterveiden kehittäminen. Oppimistehtävän tavoitteena oli, että tuleva aivoterveiden asiantuntija osaa kehittää asiakaslähtöisiä aivoterveiden edistämisen palveluita palvelumuotoilun keinoin. Keskeisintä kehittämistyössä oli se, että aivoterveiden asiantuntija soveltaa opintojen aikana hankittua osaamistaan osana työyhteisön ja/tai toimintaympäristön toiminnan kehittämistä.

Syntyi 50 innovatiivista ja uraauurtavaa kehittämistehtävää, jotka vastasivat työyhteisöjen aivoterveiden edistämisen kehittämistarpeeseen ja erityisesti työhyvinvointiin. Hyvinvointi- ja terveysala sekä yleisesti palvelut ovat muutoksessa ja niitä uudistetaan. Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmän on toimittava asiakaslähtöisesti. Tämä edellyttää monialaista yhteistyötä sosiaali-, terveys-, liikunta-, taide- ja kulttuurialan kanssa. Tiedon ja menetelmien hyödyntäminen ovat avainasemassa. Aivoterveiden edistämisesä kulttuurilla on suuri merkitys. Teatterin, tanssin, musiikin, taiteen ja esittävän taiteen käyttö hoito- ja kuntoutusprosesseissa on osa hyvinvoinnin edistämistä.

Aivojen terveyteen ja hyvinvointiin liittyviin asioihin tulee panostaa vauvasta ikäänntyviin elämänsä erivaiheissa. Aivoterveiden tulee kiinnittää huomiota ennaltaehkäistävästi, koska yhteiskunnan muutokset tiedon monimutkaistumisen myötä kuormittavat aivoja yhä enemmän.

Palveluosaamisen kehittäminen aivoterveiden edistämisesä

Kehittämistehtävien yhtenä tavoitteena ja menetelmänä oli soveltaa palvelumuotoilua. Palvelumuotoilu on palvelujen ja asiakaskokemuksen kehittämistä, jossa korostuu palvelutapahtuman kokeminen yksilön näkökulmasta. Palvelumuotoilu perustuu luovan ja analyyttisen ajattelun yhdistävään sekä käyttäjiä osallistavaan suunnitteluprosessiin, jonka lopputulos parantaa palvelun laatua ja tuo liiketoiminnallista lisäarvoa. (Koivisto ym. (2019) Palvelumuotoilun bisneskirja. Alma Talent.)

Palvelumuotoilussa asiantuntijat kehittävät palveluja yhdessä palvelujenkäyttäjien kanssa. Sote-palveluiden kehittämisessä kansalaiset on otettava palvelunantajien kumppaneiksi omien asioidensa hoidossa ja uudenlaisten palveluiden suunnittelussa. Käyttäjät osallistetaan suunnitteluprosessin kaikkiin vaiheisiin. Osallistaminen tarkoittaa siirtymistä perinteisestä asiakaskuuntelusta asiakkaan kanssa yhdessä kehittämiseen.

Asiakas kokee palvelutuokiot ja niihin sidotut moninaiset kontaktipisteet ajassa palvelupolkuna, johon vaikuttaa sekä suunniteltu palvelun tuotantoprosessi että asiakkaan omat valinnat. Jokainen palvelutuokio koostuu monista kontaktipisteistä, jotka voivat olla ympäristöt, esineet, toimintamallit ja ihmiset. Palvelumuotoilun suunnitteluprosessi koostuu tutkimuksesta, jossa on oleellista ymmärtäminen ja kiteyttäminen. Konseptointi

tarkoittaa ideointia, konkretisointia ja seulomista. Kehitys ja tuotanto jatkaa kehittämistä sekä lopuksi jalkautus ja operointi.

Työhyvinvointi on kokonaisuus, joka muodostuu työstä ja sen mielekkyydestä, sekä hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden kokemuksista. Sitä lisäävät hyvä ilmapiiri työyhteisössä, onnistunut ja motivoiva johtavuus, sekä työntekijöiden ammattitaito. Vastuu työhyvinvoinnin edistämisestä ja ylläpitämisestä on työntekijöillä ja työnantajalla. Työnantaja mahdollistaa työympäristön turvallisuuden ja työntekijöiden tasavertaisen kohtelemisen, sekä vastaa hyvästä johtajuudesta. Työntekijöillä on vastuu omasta ammatillisesta osaamisestaan sekä henkilökohtaisen työ- ja toimintakyönsä ylläpitämisestä. Jokainen henkilö työyhteisössä voi vaikuttaa työhyvinvointiin. (STM, n.d.)

Työelämä, työn sisältö, työn tekemisen muodot ja tavat ja myös työvoima muuttuvat kiihtyvällä vauhdilla, digitalisaation, globalisaation, väestörakenteen- sekä ilmaston muutoksen, maahanmuuton sekä kaupungistumisen myötä. Työelämässä tiedon hallinta vaatii yhä enemmän aivotyöskentelyä ja silloin kognitiivisen ergonomian tulisi olla osa työntekoa. Työikäisillä aivoterveyttä ja kognitiivista ergonomiaa uhkaavat digitalisaation mukanaan tuomat muutokset, jatkuva kiire ja stressi. Uusien teknologioiden ja muiden muutosten mukana tuomat mahdolliset riskit on ensin tunnistettava ja sen jälkeen minimoitava tai estettävä sekä arvioitava niiden vaikutus yksilön terveyteen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019)

Aivoterveiden edistäminen - erikoistumiskoulutuksen osaamistavoitteena oli vahvistaa eri-ikäisten ja eri elämänvaiheissa olevien aivoterveiden liittyvää osaamista ja löytää ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutumiseen uusia innovatiivisia keinoja ja ratkaisuja. Lisäksi erikoistumiskoulutuksen osaamisen tavoitteina oli, että koulutuksen käytyään opiskelija osaa arvioida asiakaslähtöisesti aivojen hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä toimintakykyä ja voimavaroja, ymmärtää ennaltaehkäisyä ja osaa soveltaa tietoa asiakkaan ja hänen omaisensa hoidossa ja ohjaamisessa, osaa hyödyntää lääkkeettömiä interventioita aivoterveiden edistämisessä, kuten liikuntaa, ravitsemusta, kulttuurua, taidetta ja musiikkia osaa kehittää työn kognitiivista ergonomiaa, toteuttaa näyttöön perustuen asiakaslähtöistä monialaista ennaltaehkäisyä, hoitoa ja kuntoutumista, osaa toimii aivoterveiden asiantuntijana monialaisessa työyhteisössä ja verkostoissa ja osallistuu asiakaslähtöisten, aivoterveyttä edistävien palveluprosessien suunnitteluun, toteutukseen ja palvelun kehittämiseen. Nämä tavoitteet saavutettiin erinomaisesti, mikä näkyy hienosti seuraavissa kehittämistehtävissä.

LÄHTEET

Palvelumuotoilun työkalupakki. https://www3.uef.fi/documents/10975/1474731/sdt_palvelumuotoilun_tyokalupakki.pdf/7c23433a-bb17-4c0f-8724-153d265f4551

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2019) Turvallisia ja terveellisiä työoloja sekä työkykyä kaikille. Työympäristön ja työhyvinvoinnin linjaukset vuoteen 2030. STM julkaisuja 2019.



TYÖELÄMÄLÄHTÖISET KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Seuraavassa osiossa esitellään työelämälähtöisiä erikoistumiskoulutuksessa tehtyjä kehittämistehtäviä. Esitetyt kehittämistehtävät ovat osa monista hienoista aivoterveyttä edistävästä projekteista, jotka antavat näköalapaikan lukijalle, miten monella tavalla aivoterveyttä voidaan edistää.

AIVOTYÖN KUORMITUS HOITOTYÖSSÄ - KOGNITIIVISEN ERGONOMIAN KEHITTÄMINEN HOITOTYÖN YKSIKÖISSÄ

*Jaana Kela, sairaanhoitaja, Iin Hoito-osasto, Oulunkaari
Sari Anttila, röntgenhoitaja, työsuojeluvaltuutettu, PPSHP
Anne Puro, PsM, lehtori, Lapin ammattikorkeakoulu
Satu Elo, TtT, dosentti, yliopettaja, Lapin ammattikorkeakoulu*

Johdanto

Nykypäivän työelämä on yhä stressaavampaa ja kuormittavampaa. Muuttuva ja digitalisoituva yhteiskunta lisää haasteita ja vaatimuksia työyhteisöissä. Kognitiivinen kuormitus on lisääntynyt, koska tehtävistä suoriutuminen vaatii osaamista ja jatkuvaa tietojen päivittämistä. Työelämä on kiireistä, pirstaleista, keskeytyvää ja häiriötekijöitä sisältävää, mikä vaikuttaa negatiivisesti kognitiivisen suoriutumiseen sekä työhyvinvointiin. (Kalakoski ym. 2018, 5.)

Aivoterveys käsitteenä on laaja ja siihen voidaan sisällyttää aivojen hyvinvoinnin lisäksi myös ihmisen kognitiivinen terveys (Lääkäriseura Duodecim 2020,3). Aivoterveyttä edistämällä pystytään vaikuttamaan muistiin ja aivojen tiedonkäsittelyyn, mitkä ovat tärkeitä edellytyksiä työkyvylle ja arjesta selviytymiselle (Muistiliitto 2017a). Työtehtävissä kognitiivinen suoriutuminen on altis erilaisille häiriötekijöille. Kuormitukseen vaikuttavat työympäristö ja työn määrä, mutta eroa kuormituksen kokemiseen tuovat yksilölliset tekijät. (Työterveyslaitos 2020, Muistiliitto 2017b.) Muistia taas tarvitaan kaikissa työtehtävissä nykypäivänä. Liiallinen kuormittuminen aiheuttaa unohtelua ja vaikeuttaa uuden oppimista. Työmuisti on keskeinen tekijä tämänhetkessä tiedonkäsittelyssä, ja sitä kuormittavat esimerkiksi työn keskeytyminen ja huomioin pois siirtyminen suoritettavasta tehtävästä. (Työterveyslaitos 2020.)

Kognitiivisella ergonomialla käsitetään ihmisten erilaisten töiden, työtapojen, työvälineiden ja työympäristön yhteistyötä ja vuorovaikutusta niiden kesken. Kognitiiviseen ergonomiaan liittyy myös toimintakyky ja sen rajoitteet. (Muistiliitto 2017b.) Kognitiivisessa ergonomiassa tarkastellaan ihmisen ja toimintajärjestelmien vuorovaikutusta ja tiedonkäsittelyä. Kognitiivisen ergonomian avulla voidaan kehittää työympäristöä, työkäytäntöjä ja työvälineitä. Kognitiivisen ergonomian tavoitteisiin työssä sisältyy toiminnan tehokkuus, turvallisuus, hyvinvointi ja sujuvuus. (Työterveyslaitos 2020.)

Hoitotyö on muuttunut yhä enemmän aivotyöksi ja sen vuoksi kognitiivisen ergonomian huomioiminen on yhä tärkeämpää myös sosiaali- ja terveysalan työkentillä. Työtiloilla, -järjestelyillä ja -toimintatavoilla, joissa on huomioitu kognitiivinen ergonomia, voidaan vähentää tarpeeton aivokuormaa, sujuvoittaa työtä sekä vaikuttaa positiivisesti psykososiaaliseen kuormitukseen. (Kalakoski ym. 2018, Työterveyslaitos 2018.)

Satakunnan sairaanhoitopiirin kehittämishankkeen tulosten mukaan hoitotyössä työskennellään puuehalyssä, työssä on keskeytyksiä, saadaan ristiriitaisia ohjeita ja useita asioita täytyy pitää muistin varassa. Tämä kaikki on aivoille kuormittavaa. Työssä korostuu lukeminen, kirjoittaminen, muistaminen, keskittyminen ja ongelmien ratkaiseminen. Kognitiivisen kuormituksen laajuus ja kuormittavuus olivat yleisempiä hoitotyössä kuin hallintotyössä toimistossa. (Kalakoski ym. 2018.)

Kehittämistyön toteutus

Tämä artikkeli on kirjoitettu aivoterveuden erikoistumisopintojen kehittämistehtävästä, joka toteutettiin kahdessa hoitotyön yksikössä (perusterveydenhuollon akuutti vuodeosasto ja erikoissairaanhoidon poliklinikka). Työpajoihin osallistui 28 yhteensä työntekijää. Tavoitteena oli tunnistaa ja kehittää yksiköiden kognitiivista ergonomiaa aivoterveuden näkökulmasta. Molemmilla osastoilla toteutettiin osallistava työpajana, jonka alussa oli alustus kognitiivisesta kuormittavuudesta työssä. Tämän jälkeen osallistujat jaettiin Learning cafe -menetelmän mukaisesti pienryhmiin ja he saivat pohdittavakseen kolme kysymystä: 1. Mitkä asiat meidän työpaikalla aiheuttavat aivotyön kuormitusta?, 2. Mitä konkreettisia keinoja meidän työpaikalla voitaisiin kokeilla aivotyön kuormituksen helpottamiseksi? ja 3. Millä tavalla minä itse voin vaikuttaa työyhteisön aivotyön kuormaan? Tavoitteena oli, että työpajoissa osallistujat havaitsisivat kuormitustekijöitä omissa yksiköissään, ja se lisäisi motivaatiota tehdä tulevaisuudessa toimenpiteitä aivotyökuorman vähentämiseksi. Työpajan lopuksi käytiin yhdessä keskustellen läpi esille tulleet asiat.

Kehittämistyön tulokset

Työpajoissa saatu aineisto analysoitiin työpajojen kysymyksen mukaisesti. Aivotyötä kuormittavat tekijät korostuivat eri tavoin hoitotyön yksiköstä ja työn luonteesta riippuen. Eniten kuormitustekijöitä osallistujat kirjasivat järjestelmiin ja laitteisiin sekä työnjärjestelyihin liittyen. Erilaisten järjestelmien koettiin kuormittavan mm. niiden toimimattomuuden ja hitauden vuoksi. Yhtäaikaiset tehtävät, keskeytykset ja riittämätön perehdytys, työntekijöiden vaihtuvuus, kiire ja tiedonkulun ongelmat sekä määräyksien epäselvyys kuormittavat yksiköitä. Keskustelua herätti myös henkilökunnan mitoitus ja sen riittävyys. Lisäksi koettiin, että aikaa kirjauksiin, huoltotöihin, lisätöihin yms. ei ole tarpeeksi. Kuormitusta aiheuttaa kolmivuorotyö ja työhön liittyen vaihtuva potilas/asiakasaines. Työtilojen mahdollinen rauhattomuus ja melu vaikuttivat keskittymiseen ja työn keskeytyksiin. Kuormitustekijöiden vähentämiseen liittyvissä keinoissa ja ratkaisuehdotuksissa yhteisten käytänteiden, sääntöjen ja yhteistyön toimivuuden kehittäminen koettiin tärkeäksi. Muistin kuormitusta helpottavien erilaisten muistilistojen ja työlistojen kehittäminen sekä hyödyntäminen nähtiin mahdollisuutena. Toimiminen tiimeissä ja eri työpisteillä rauhoittaisi työympäristöä. Henkilökunnan mitoituksen tarkistaminen oli myös mainittuna sekä työnohjauksen hyödyntäminen.

Jokainen pystyy vaikuttamaan oman toiminnan kautta yhteisön toimivuuteen. Yhteisten pelisääntöjen noudattaminen ja sovitusta asioista kiinnipitäminen nähtiin tärkeänä osana oman ja toisten aivotyön kuormituksen vähentämistä. Vastuun jakaminen ja toimivaan yhteistyöhön pyrkiminen helpottavat työskentelyä puolin ja toisin työyhteisöissä. Keskusteluissa ja vastauksissa tuli esille itsestä huolehtimisen tärkeys myös vapaa-ajalla. Tämä voi näkyä omassa työskentelyssä sekä työssä jaksamisessa. Positiiviseen asenteseen pyrkiminen voi ylläpitää työyhteisössä hyvää ilmapiiriä. Omassa työskentelyssä olisi hyvä välttää monen asian yhtäaikaista tekemistä ja tauottaa työtä mahdollisuuksien mukaan. Tärkeänä nähtiin lisäksi positiivisen palautteen antaminen sekä toisille että itselle.

Pohdinta ja johtopäätökset

Tällä kehittämistyöllä halusimme päästä kahteen erilaiseen hoitotyön yksikköön pitämään työpajoja, joiden avulla työyhteisöt voisivat kehittää kognitiivista ergonomiaa omilla työpaikoillaan. Jotta kehittämistä voisi tapahtua, täytyy kuormittavuustekijät tunnistaa ja niiden pohjalta miettiä ratkaisuja ja keinoja aivotyön kuorman vähentämiseen. Aihe oli osallistujille tarpeellinen, ajankohtainen ja sai hoitotyöntekijät pohtimaan asioita, joilla aivoterveyttä sekä työhyvinvointia voidaan kehittää.

Työpajat ja työpajatyöskentely olivat työyhteisön toimintaa tukevaa. Kehittämisessä osallistavat menetelmät ovat tehokas tapa saada muutosta aikaiseksi (Jääskeläinen 2013). Työpajojen yhtenä tärkeänä tavoitteena oli herätellä motivaatiota kehittää yhdessä työyhteisön tapoja ja toimintaa aivotyökuorman vähentämiseksi. Tämän vuoksi työpajoissa korostettiin kehittämisen jatkuvuuden tärkeyttä ja sitä, kuinka on tärkeä löytää jokaiselle yksikölle sopivat keinot ja ratkaisut kuormittavuuden poistamiseksi tai edes vähentämiseksi. Kehittämiseen vaaditaan innon lisäksi resursseja, aikaa ja motivaatiota kaikilta työntekijöiltä, esimiestaholta ja koko organisaatiolta.

LÄHTEET

Jääskeläinen, A. 2013. Työyhteisön hyvinvoinnin kehittäminen osallistavilla menetelmillä : toimintatutkimus työhyvinvoinnin kehittämisprosesseista vanhus- ja vammaispalveluja tuottavissa työyhteisöissä Sallassa. Acta electronica Universitatis Lapponiensis openAccess. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-623-3>

Kalakoski, V, Käpykangas, S, Valtonen, T, Selinheimo, S, Koivisto, T, Paajanen, T & Louhimo, R. 2018. Kognitiivisen ergonomian parantaminen hoitotyössä: Satakunnan sairaanhoitopiirin kehittämishanke. Helsinki: Työterveyslaitos.

Lääkäriseura Duodecim 2020. Konsensus 2020. Aivot ja mieli. <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-versio-1.6-3.pdf>. Viitattu 1.3.2021.

Muistiliitto 2017a. Aivoterveysten edistäminen. <https://www.muistiliitto.fi/fi/vaikutamme/kohti-muistiystavallista-suomea/muistiystavallinen-suomi/aivoterveysten-edistaminen>. Viitattu 1.3.2021.

Muistiliitto 2017b. Hyvä työ aivoille. <https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/hyva-tyo-aivoille>. Viitattu 1.3.2021.

Työterveyslaitos 2018. Miten sujuvoitat hoitotyötä. <https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/10/Miten-sujuvoitat-hoitoty%C3%B6t%C3%A4-A4.pdf>. Viitattu 1.3.2021.

Työterveyslaitos 2020. Kognitiivinen ergonomia. Viitattu 4.6.2020 <https://www.ttl.fi/tyontekija/aivot-tyossa/aivojen-hyvinvointi/>. Viitattu 1.3.2021.

UNELMIEN TYÖPÄIVÄ - VERKKOVALMENNUS

Maarit Venäläinen, fysioterapeutti (AMK), aivoterveystyön edistämisen asiantuntija LAB-ammattikorkeakoulu / LPR:n kampus

Sanna Spets, ft, TtM, fysioterapian lehtori, LAB-ammattikorkeakoulu / LPR:n kampus

Olemmeko unohtaneet hyvinvoinnin juurisyyn kiireen ja kaaoksen keskellä? Tätä asiaa olen pohtinut fysioterapeutin työssäni kohdatessani asiakkaita, jotka ovat työn ja kiireen väsyttämiä. Mielestäni unelmien työpäivä kuuluu kaikille, sillä työ on hyväksi aivoille, kunhan se on mielekästä, innostavaa ja sopivan haastavaa.

THL:n (2019) mukaan työn luonne on muuttunut haastavammaksi ja psyykkistä kuormittuneisuutta koetaan yhä enemmän. Tästä voi seurata työstressiä, joka voi aiheuttaa mielenterveysongelmia, kuten masennusta. (THL 2019.) Etätyössä vastuun ottaminen työpäivän aikaisesta hyvinvoinnista voi olla haastavaa, sillä työyhteisön tuki ja kontrolli puuttuvat eikä täysin tiedetä, miten terveyskäyttäytyminen etätyössä tapahtuu (TTL 2020a, 2020b).

Idea kehittämistehtävästäni syntyi keväällä 2020, jolloin etätyö lisääntyi korona- pandemian vuoksi. Aivoterveystyön edistämisen erikoistumiskoulutuksessa oivalsin, miten kognitiivista kuormittumista voidaan vähentää, ja miten tärkeää palautuminen ja rauhoittuminen ovat aivoterveydelle jo työpäivän aikana. Halusin kehittää aivoterveystyön edistävän palvelukonseptin, jonka avulla voin auttaa tieto- ja etätyöntekijöitä vähentämään aivo-kuormaa, palautumaan paremmin työpäivästä sekä johtamaan itseään terveyden näkökulmasta. Aivotutkija Minna Huotilainen mainitseekin, että työelämän hektisyys asettaa työntekijöille uusia haasteita, ja rauhoittumisen sekä palautumisen keinoja tulee opetella pysyäkseen työ- ja toimintakykyisenä (Huotilainen & Peltonen 2017, 99). Kiinnostuin etätyöntekijän jaksamisesta, sillä työssäni olen huomannut, miten stressi, liikkumattomuus ja terveyttä heikentävät elintavat vaikuttavat kehon ja mielen toimintoihin lisäten asen- toperäisiä kiputiloja tai psyykkisiä oireita.

Kehittämistehtävän tarkoituksena oli tuottaa sisältösuunnitelma palvelukonseptiin, jonka pohjalta voidaan toteuttaa kustannustehokkaasti ja helposti käyttöön otettavia verkko- valmennuksia etä- ja paikkariippumattomassa työssä. Kehittämistehtäväni sisälsi tutkit- tuun ja näyttöön perustuvan tiedon keräämistä aivojen hyvinvointia edistävästä ja kuor- mittavista tekijöistä, jotka ovat kuvattu kuvassa 1.



Kuva 1. Kehittämistehtävään liittyvät osa-alueet.

Perehdyin palautumisen ja rauhoittumisen keinoihin, joista hengitys- ja tietoisien läsnäolon harjoitukset olivat keskiössä, sillä niiden tiedetään tutkitusti auttavan akuuttiin stressiin ja palautumiseen (Duodecim 2016). Vahvistin ammatillista ohjaus- ja valmennusosaamistani perehtymällä arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan, joka pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapia HOT -menetelmään (Kangasniemi 2017, 126). Sain konkreettisia työkaluja ja keinoja, joiden avulla voin auttaa asiakkaita tekemään tavoitteellisesti hyvinvointia tukevia muutoksia.

Etätyöstä löytyi vielä vähän tutkittua tietoa, joten päädyin haastattelemaan kuutta etätyöntekijää puhelimitse avoimen haastattelun muodossa saadakseni kokemukseräistä tietoa etätyöpäivästä. Haasteiksi koettiin muun muassa liikkumattomuus, jumiutuminen työpisteelle, työyhteisön puute ja työpäivän pituus sekä väsyminen. Tiedettiin taukojen hyödyistä, mutta niiden toteutuminen käytännössä vaihteli. Haastattelujen määrä oli vähäinen, joten tuloksia ei voi yleistää suurempaan joukkoon.

Kehittämistyössäni valmistui suunnitelma, jonka pohjalta lähdin koulutuksen jälkeen toteuttamaan etätyöntekijöille kohdennettua verkkovalmennusta. Sen työnimeksi tuli Unelmien etätyöpäivä. Valmennuksen tavoitteena on auttaa etätyöntekijää ymmärtämään etätyön riskitekijät ja haitat aivoterveydelle, ja miten näitä voidaan vähentää omalla kohdalla. Työntekijä oppii tarkastelemaan omaa toimintaansa omien arvojensa kautta sekä asettamaan itselle hyvinvointia tukevia tavoitteita ja tekemään oman suunnitelman.

Valmennus toteutetaan Campwire -ohjelman kautta, ja on tällä hetkellä pilotointivaiheessa. Valmennusta tullaan markkinoimaan työyhteisöille työhyvinvoinnin edistämisen tueksi.

LÄHTEET

Duodecim 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset – Mitä lääkärin on hyvä tietää? <https://www.duodecimlehti.fi/duo13356> Viitattu 20.10.2020

Huottilainen, M. & Peltonen, L. 2017. Tunne aivosi. Otava

Kangasniemi, A. 2017. Tavoitteista tavaksi. Tietoisesti kohti terveyttä ja hyvinvointia. Helsinki. Kirjapaja.

THL 2019. Työikäisten mielenterveys. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/tyoikaisten-mielenterveys> . Viitattu 17.3.2021

TTL 2020a. Työn uudet muodot ja työkyvystä huolehtiminen – terveiskäyttäytyminen etätyössä (2020-2023). <https://www.ttl.fi/tutkimushanke/tyon-uudet-muodot-ja-tyokyvystahuolehtiminen-terveyskayttaytyminen-etatyossa-2020-2023/> Viitattu 17.3.2021

TTL 2020b. Tehdään etätyöstä terveyttä edistävää. <https://www.ttl.fi/blogi/tehdään-etatyosta-terveyttä-edistävää/> Viitattu 17.3.2021

TARKISTUSLISTAN AVULLA KATSAUS OMAAN AIVOTERVEYTEEN

Maarit Olkkonen, Muistiluotsityöntekijä, geronomi (AMK) Etelä-Karjalan Muisti ry, Kati Palviainen, Sh (YAMK) Vertaistoiminnan koordinaattori, Kaakkois-Suomen Sydänpiiri ry

Titta Sainio, sh, TtM, terveysalan lehtori, LAB ammattikoreakoulu

Kaakkois-Suomen Sydänpiiri ja Etelä-Karjalan Muistiluotsi tekevät työtä alueensa asukkaiden hyväksi tarjoamalla tietoa, tukea ja toimintaa. Monipuolisen toiminnan yhtenä tarkoituksena on tukea asiakkaita terveellisten elämäntapojen noudattamisessa sydän- ja aivoterveyttä edistämällä. Tässä työssä korostuu erityisesti ihmisen omien valintojen vaikutus aivoterveyteensä. Riittävä ja helposti ymmärrettävä tieto aivoterveyttä edistävästä tekijöistä on välttämättömyys, jotta pystyy kiinnittämään huomiota omiin elintapoihinsa ja tekemään omaa terveyttään tukevia tekoja arjen valinnoissa.

Käytännön työn ohjaamana aivoterveiden edistämisen erikoistumiskoulutukseen liittyvä kehittämistehtävä tehtiin hyödyttämään työyhteisöjämme ja ennen kaikkea yksilöitä. Teimme helppokäyttöisen, nopean ja houkuttelevan aivoterveiden tarkistuslistan asiakastyön työkaluksi, jota voi käyttää niin yksilöohjauksessa kuin ryhmissäkin.

10 väittämää aivoterveystestistä asiakastyön työkaluna

Käyttäjätystävällinen tarkistuslista (ks. kuva 1) auttaa asiakasta tarkastelemaan omaa aivoterveystestinsä positiivisten väittämien avulla. Merkittävyyden mukaan valikoidut, tarkistuslistan sisältämät aivoterveiden osa-alueet ovat liikunta, ravitsemus, uni ja rentoutuminen, sosiaaliset suhteet, päihteettömyys sekä harrastukset ja kulttuuri. Kehittämistehtävän teoriaosuudesta muodostettiin erillinen käyttöopas, missä on kootusti tietoa aivoterveiden osa-alueista sekä kuhunkin osa-alueeseen sopivia osallistavia menetelmiä. Käyttöoppaasta saa tukea tarkistuslistan käyttöön ja aivoterveysteemoista keskusteluun. Tarkistuslistaa käyttävät kummankin järjestön työntekijät ja vapaaehtoistoimijat.

Tarkistuslistaa pilotoitiin ja sen väittämiä muokattiin palautteiden pohjalta selkeämmäksi. Valmis tarkistuslista sisältää 23 väittämää aivoterveiden eri osa-alueista. Tarkistuslistaa täytettäessä sen väittämistä ympäröidään omaan elämään sopivat vaihtoehdot. Vihreä, hymyilevä ilme valitaan, jos asia pitää paikkansa. Keltainen, neutraali ilme kertoo asian olevan osittain kunnossa. Punainen, surullinen hymiö valitaan, jos asia ei toteudu omassa arjessa. Lopuksi katsotaan, minkä värisiä hymynaamoja kukin itse valitsi sekä mietitään, onko asiakas valmis elämäntapamuutokseen tarvittaessa.

Ympyröi jokaisesta väittämästä sinulle sopiva vaihtoehto.

Jos asia pitää paikkansa, valitse vihreä hymiö.

Jos asia on osittain kunnossa, valitse keltainen hymiö.

Jos asia ei toteudu arjessasi, valitse punainen hymiö.

Liite 1

Aivoterveystarkistuslista

<p>Harrastan itselleni mieluisia liikuntamuotoja. </p> <p>Harrastan reipasta liikuntaa vähintään 2 h 30 min viikossa. </p> <p>Teen tasapaino- ja lihaskuntoliikkeitä vähintään 2 x viikossa. </p> <p>Vältän pitkään paikallaanoloa. </p> <p>Syön 4-6 ateriaa vuorokaudessa. </p> <p>Koostan ateriani lautasmallin mukaisesti. </p> <p>Käytän enimmäkseen pehmeää rasvaa. </p> <p>Vältän sokeria ja runsaasti suolaa sisältäviä tuotteita. </p> <p>Nukun hyvin. </p> <p>Olen päivisin virkeä. </p> <p>Päiviini sisältyy virkistäviä ja palauttavia taukoja. </p> <p>Pystyn puhumaan huolistani jollekin. </p>	<p><u>Voimaannun</u> ystäväni seurassa. </p> <p>Käytän alkoholia vain vähän tai en ollenkaan. </p> <p>En tupakoi. </p> <p>Otan lääkkeeni ohjeiden mukaan. </p> <p>Osaan etsiä kulttuuritarjontaa. </p> <p>Saan mielihyvää kulttuurista. </p> <p>Minulla on mieluisia harrastuksia. </p> <p>Nautin säännöllisesti kulttuurista ja harrastuksista. </p> <p>Olen tyytyväinen elämäni. </p> <p>Teen iloa tuottavia asioita päivittäin. </p> <p>Kuinka monta vihreää hymynaamaa löysit? ____ Entä keltaista? ____ Tuliko punaisia? ____</p> <p>Olen valmis elämäntapamuutokseen, jos sille on tarvetta. </p>
--	--

Maarit Olkkonen ja Kati Palviainen 2020

Kuva 1. Aivoterveystarkistuslista (Olkkonen ja Palviainen 2020).

Taide- ja kulttuuritoiminta vaikuttaa positiivisesti terveyteen ja hyvinvointiin

Muistiluotsin ja Sydänpiirin työssä on aiemmin kiinnitetty vähän huomiota kulttuuriin ja sen mahdollisuuksiin asiakastyössä. Sen vuoksi kulttuuri nostettiin myös tarkistuslistan väittämässä esille neljän väittämän avulla. WHO:n raportti (2019) kulttuurin vaikutuksista kertoo kaikkien hyötyvän ja saavan iloa kulttuurista. Kulttuuria voi kokea ja nauttia katsellen, kuunnellen tai tuntien, minkä lisäksi kulttuurin parissa voi toimia aktiivisesti. Taiteet vaikuttavat aivoterveysteen monialaisesti, sillä taiteissa aktivoidaan aisteja, käytetään mielikuvitusta, herätellään tunteita, stimuloidaan tiedonkäsittelytoimintoja, minkä lisäksi ollaan fyysisesti ja sosiaalisesti aktiivisia (WHO 2019, 15). Aivot pitävät uusista ja erilaisista ärsykkeistä, joten monipuolinen harrastaminen ja uusien kulttuurimuotojen kokeileminen kannattaa. (Muistiliitto 2015.)

Tarkistuslista osana työtämme

Tarkistuslista tehtiin käytettäväksi kokonaisuena fyysisesti kokoontuvissa ryhmissä ja se oli tarkoitus ottaa käyttöön vuoden 2021 alusta lähtien. Maailmanlaajuinen koronapandemia on vaikuttanut paljon työhömmä ja tarkistuslistan käyttöönottoon, koska toimintamme on siirtynyt pääosin verkkovälitteiseksi. Muuttuneeseen tarpeeseen pystyttiin kuitenkin vastaamaan jatkamalla kehittämistyötä ja tarkistuslista muutettiin verkkoon sopivaksi. Tarkistuslistaa on jo hyödynnetty uudella tavalla työntekijöiden voimin etäryhmissä. Tarkistuslista pilkottiin pienempiin osa-alueisiin, väittämistä ja käyttöoppaan teorian tiedoista tehtiin PowerPoint-esitykset ja kullakin etäryhmäkerralla käydään asiakkaiden kanssa läpi

yksi osa-alue. Erityisesti on yllättänyt se, miten yksityiskohtaiset asiat, esimerkiksi liikunnan vaikutus aivojen toimintaan, kiinnostavat ryhmäläisiä. Käyttökokemusten myötä on havaittu, että tarkistuslistan avulla saadaan osallistujat sekä keskustelemaan että innostumaan aivoterveysten edistämisestä.

LÄHTEET

Duodecim 2020. Konsensus 2020: Aivot ja Mieli. Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia. <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-versio-1.6-3.pdf> Viitattu 5.3.2021.

Muistiliitto 2015. Kohti parempaa aivoterveyttä. https://www.muistiliitto.fi/application/files/3015/0922/4743/Kohti_parempaa_aivoterveyytta.pdf Viitattu 5.3.2021.

WHO 2019. Health Evidence Network synthesis report 67. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf> Viitattu 5.3.2021.

RUMBAAVAT ROLLAT -TANSSIKURSSI ROLLAATTORIAN KÄYTTÄVILLE

Tanja Alatalo, fysioterapeutti, SeniorKunto Oy

Carmen Kekki, tanssinopettaja

Anne Rautio KM, lehtori fysioterapia, Lapin ammattikorkeakoulu

Satu Elo, TtT, dosentti, yliopettaja, Lapin ammattikorkeakoulu

Kehittämistehtävän tausta

WHO:n raportin mukaan yli 3000 tutkimuksen tulokset ovat osoittaneet, että taiteella, mukaan lukien tanssilla, on tärkeä rooli sairauksien ehkäisyssä, terveyden edistämässä sekä sairauksien hoidossa koko ihmisen eliniän ajan. Yksilöllisistä havainnointitutkimuksista on lupaavia todisteita siitä, että taiteen pariin hakeutuneet ihmiset elävät todennäköisemmin terveellisempää elämää, syövät terveellisesti ja pysyvät fyysisesti aktiivisina, riippumatta heidän sosioekonomisesta asemastaan ja sosiaalisesta tilanteestaan. (Fancourt & Finn 2019, 7,15.) Aktiivisuus elämässä on yhteydessä ihmisen kokemaan elämän tarkoituksellisuuden tunteeseen, sillä aktiivisuus pitää niin mielen kuin ruumiinkin vireänä ja sitä kautta tuo merkitystä elämään. Sitoutuminen mielekkääseen ja luovaan harrastukseen sekä erilaiset sosiaaliset toiminnot vahvistavat ihmisen kokemusta olemassaolosta ja tarpeellisuudesta. (Read 2013, 251.)

Ikääntyvät voivat itse vaikuttaa omiin voimavaroihinsa ja ikäihmisten voimavaroja voidaan lisätä yhteiskunnan toimenpiteillä, muun muassa luomalla harrastusmahdollisuuksia. Voimavarana voi toimia esimerkiksi mielenkiintoinen vapaa-ajan toiminta, jossa voi toteuttaa itseään. Voimavara näkökulma on isossa roolissa ikääntyvien aktiivisuuden tukemisessa. (Koskinen 2004, 42–60.)

Tanssi on moniulotteinen fyysisen aktiivisuuden muoto ja sillä on monenlaisia vaikutuksia ikääntyvän yksilön hyvinvointiin. Tanssilla on muun muassa todettu olevan positiivisia vaikutuksia mielialaan sekä fyysiseen hyvinvointiin, muun muassa koetun tasapainon ja kehon tuntemuksen parantumisena. Lisäksi tanssilla on todettu olevan suotuisia vaikutuksia yksilön yhteenkuuluvuuden tunteeseen, itsetuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. Lisäksi se tarjoaa keinon selviytyä stressistä sekä tuovan jaksamista toistuviin arjen tehtäviin. (Macdonald ym. 2012, 125.)

Edellä mainitut tekijät ohjasivat kehittämistehtävää, jossa tarkoituksena oli rollaattoritanssikurssin kautta antaa ikääntyneille mahdollisuus toteuttaa itseään ja saada iloa liikkumisesta vertaisten seurassa. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa aivoterveyttä edistävää toimintamallia, mikä mahdollistaa toimintakyvyltään rajoittuneiden ikääntyneiden toimia luovasti tanssin parissa. Kehittämistehtävä toteutettiin moniammatillisena yhteistyönä tanssinopettaja – fysioterapeutti työparina.

Tanssikurssin taustalla oli lisäksi tietoisuus siitä, että ikääntyneiden yksinäisyys on laaja-alainen ongelma ja toimintakykyä heikentävä tekijä, jota voitaisiin parhaiten ehkäistä yhteisöllisellä toiminnalla. Hyvään vanhenemiseen sisältyy niin kognitiivisen kuin fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja aktiivisen ikääntymisen käsitteeseen sisältyy näiden lisäksi sosiaalisten verkostojen ylläpitäminen ja uusien asioiden oppiminen. (Heikkinen 2013,

393–399.) Tanssikurssin tarkoituksena ja tavoitteena on tarjota ikääntyneille toimintaa nämä kaikki osa-alueet huomioiden. Tanssia voidaan pitää erittäin sopivana aktiviteettina sen monimuotoisuuden vuoksi.

Tanssikurssi yksin asuville rollaattoria käyttäville ikäihmisille

Vuonna 2020 aivoterveysten edistämisen erikoisopinnot aloittaneet fysioterapeutti Tanja Alatalo ja tanssinopettaja Carmen Kekki suunnittelivat ja toteuttivat kehittämistehtävässään uudenlaisen rollaattoritanssikurssin ikäihmisille Oulussa. Tanssikurssin nimeksi valikoitui ”RumbaavatRollat”. Kyseinen tanssimuoto on Suomessa melko tuntematon. Kohderyhmäksi valikoituivat rollaattoria käyttävät yksin asuvat ikäihmiset.

Kesällä kurssin mainosta ja sisältöä tavoitteineen suunniteltiin ja kurssin kestoksi sovittiin viisi kertaa. Kurssi toteutettiin syksyllä 2020 Oulussa Seniorkunnan tiloissa, jossa toinen toteuttajista toimii fysioterapeuttina. Kurssin tunnit pidettiin lauantaisin ja tanssiosuus kesti n. 45min/kerta. Kekki toimi pääasiassa vastuunopettajana ja Alatalo toimi apuohjaajana.

Kurssille osallistui seitsemän naista, iältään 57-92 vuotiaita. Suurin osa oli aikaisemmin harrastanut tanssia, mutta se oli jäänyt sairauksien tai ikääntymisen myötä. Osalla harrastuksen loppumiseen oli vaikuttanut myös puolison menehtyminen. Osallistujat saivatkin nimetä oman rollaattorinsa, jolloin apuvälineestä kehkeytyi ikään kuin uusi tanssipari.

Tunnit sisälsivät alkuun jutustelua ja lämmittelyosuuden. Tämän jälkeen keskityttiin askeleisiin ja rytmikkaan. Puolivälissä tuntia pidettiin jumppahetki keskittyen alaraaja- ja venytysliikkeisiin ja loppuajalla pääpaino oli esityskoreografian harjoittelussa. Viimeiseksi tunnelmaa kevennettiin ”loppujammailulla”, jossa jokainen oppilas sai vuorollaan tanssia luovasti ohjaajan kaverina. Esitysteemana oli ”elämänkulku”, mitä tuki koskettava musiikki (”Ohikiitävää” - Anna Abreu ja Juha Tapio). Omaharjoittelun tueksi oppilaat saivat kotiinsa sekä kirjallisen ohjeen että videotallenteen koreografiasta.

Kurssin viimeinen kerta oli omistettu esiintymistä varten. Rollaattorit koristeltiin yhdessä valitun teeman mukaisiksi. Esiintyminen toteutettiin Metsolan Kartanolla, jossa katsojat pystyivät seuraamaan esitystä eri kerroksista. Näin vältettiin korona-aikana suuren joukon kokoontuminen yhteen tilaan. Esitys sai lämpimän vastaanoton ja yleisön toiveesta encorekin toteutettiin. Lisäksi osallistujat saivat toiveen esiintyä toisessa senioritalossa. Esityksen videotallenne on nähtävillä YouTubessa: <https://youtu.be/mlgzJT9xth8>.

Tanssikurssi täytti kaikkien odotukset

Ryhmäläisten palaute kurssilta oli, että ennakkotiedotus vastasi kurssin sisältöä, tanssintuntien ajankohta ja tiheys olivat sopivia sekä se, että harjoitteet koettiin sopivan haastavina. Yhdessä palautteessa toivottiin, että harjoituskertoja olisi ollut hieman enemmän. Ryhmän koko ja ryhmän ilmapiiri koettiin myös hyvinä. Tanssikurssi täytti erittäin hyvin aivoterveysten kehittämistehtävälle asetetun tarkoituksen ja tavoitteen: osallistujat joutuivat keskittymään ja harjannuttamaan muistiaan tanssikoreografian sisäistämiseksi, tanssitunneilla päät olivat hiestä märkänä ja osallistujat kokivat monenlaisia tunnetiloja tanssin lomassa. He jakoivat tuntemuksiaan ja muita kuulumisia avoimesti tanssikurssi-

laisten kesken. Toimintakyvyn tukemisen kaikki ulottuvuudet saivat harjoitusta lyhyttanssikurssin aikana.

Toteuttaminen poiki useita ideoita uudenslaisille tanssikursseille. Jatkona voisi rakentaa eri tanssilajeja kokeilevia rollaattoritanssikursseja, kuten RokkaavatRollat tai ValssaavatRollat. Toimintakyvyltään heikentyneiden sitoutuminen voi olla haastavaa pitkiin kokonaisuuksiin, joten toimivampaa olisi järjestää lyhyttanssikursseja eri tanssilajien tiimoilta. On suositeltavaa, että kurssseja toteutettaisiin talon sisäisenä toimintana eri senioritaloissa, koska muutoin siirtyminen harrastuspaikalle saattaa muodostua esteeksi osallistumiselle.

LÄHTEET

Fancourt, D & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. WHO-raportti. Health Evidence Network synthesis report 67.

Heikkinen, E. 2013. Vanhenemisen ulottuvuudet ja vanhenemiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa Heikkinen, E, Jyrkämä, J & Rantanen, T (toim.) 2013. Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. 393–406

Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa: Kautto, M(toim.): Ikääntyminen voimavarana –Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia.

Macdonald, R.A.R., Kreutz, G & Mitchell, L. 2012. Music, Health and Wellbeing. Oxford University press. Verkkajulkaisu. https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=RSwGeGeK_HwC&oi=fnd&pg=PA125&dq=dance+and+wellbeing&ots=m1-28d2erw&sig=SHeKfb6hJ6Jqfyqng3DjxKxyqbU&redir_esc=y#v=onepage&q=dance%20and%20wellbeing&f=true. Viitattu 16.3.2021.

Read, S. 2013. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa: Heikkinen, E, Jyrkämä, J & Rantanen, T (toim.) 2013. Gerontologia 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. 245–255.

PÄÄTÄ JA HÄNTÄÄ – KOIRA APUNA AIVOTERVEYSTYÖSSÄ

*Sari Seitsalo, sosionomi (AMK), hankesuunnittelija, Aivoliitto ry, eläinavusteinen valmentaja
Hannu Järvinen, TTM, fysioterapian lehtori, Tampereen ammattikorkeakoulu*

Yksinäisyyden ehkäiseminen on keskeinen asia ikääntyneiden aivojen ja mielen terveyden edistämiseksi Duodecimin Konsensuslausuman (2020,4) mukaan. Mutta miten edistää aktiivisuutta ja osallisuutta ihmisille, joita yhdistää varmasti vain eläkkeellä oleminen? On etsittävä innovaatioita, joilla voidaan monipuolistaa aivoterveystarjontaa ja kehittää uusia, erilaisia ihmisiä kiinnostavia vaihtoehtoja. Yksi innovaatio on ottaa koira avuksi aivoterveystyöhön.

Koira hyvinvoinnin tuojana

Koira-avusteisuus on vielä suhteellisen uusi näkökulma ja työskentelymuoto Suomessa. Koira-avusteisessa työskentelyssä (Animal Assisted Therapy, AAT) yhdistyy ammattihenkilön sosiaali-, terveys- tai kasvatusalan osaaminen sekä vahva eläinavusteisen työmuodon tuntemus. Koira on ammattilaisen tukena toimiva lisä, tapa saavuttaa jokin tulos, jota ei muuten saavutettaisi. (Ikäheimo 2015, 10-11; Karlberg & Eriksson 2020, 36.) Koira-avusteisen työn yleisenä tavoitteena voidaan pitää ilon tuomista sekä yhteisöllisyyden ja sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymistä.

Samat tavoitteet ovat löydettävissä myös ikääntyneiden toimintakentistä, joten siksikin koira-avusteisuutta kannattaisi hyödyntää nykyistä enemmän. Pelkästään koiran läsnäolo lisää hyvinvointia ja koiralle pysähtyvät puhumaan nekin, jotka eivät sitä muuten tekisi. Koira onkin kohtaamisen mestari ja omaa uskomattoman taidon lukea ihmistä.

Positiivista koiruutta aivoille

Koiralla on tutkitusti useita myönteisiä terveysvaikutuksia ihmisiin. Jo koiran näkeminen voi aiheuttaa ihmisen aivoissa kemiallisia muutoksia, jotka saavat virittymään positiiviseen mielentilaan. Koirien seurassa ihmisen pulssi laskee, stressihormoni kortisolin tuotanto vähenee ja mielihyvähormoni oksitosiinin erityksen eritys verenkiertoon kasvaa. (Fine 2010, Karlberg & Ericsson 2020, Langinvainio 2016.)

Koira myös motivoi sosiaaliseen kanssakäymiseen. Se ylläpitää mielenkiintoa, herättää keskustelua ja toisaalta tarjoaa neutraalin, ulkoisen kohteen, johon voi keskittyä (Lunden 2012,43). Koira-avusteisen työskentelyn on myös todettu rikkovan rutiineja, lievittävän yksinäisyyttä, nostavan esiin hellyyttä ja tunteita sekä saavan aikaan yhteisöllisyyttä. (Ikäheimo 2015, 237-239.)

Koirien avulla voidaan siis tuottaa monia henkisiä, tunneperäisiä, fysiologisia ja sosiaalisia hyötyjä. Vaikutus aivoterveystyöhön on ilmeinen, sillä koiran kanssa toimiminen aiheuttaa muutoksia neurokemiallisesti hormonierityksessä. Lemmikin lähellä ihminen on mielellään tyytyväisempi, onnellisempi, rauhallisempi ja paremmin muita ihmisiä huomioon ottava (Langinvainio 2016, 46-49).

Aivoterveysoppeja koiralta hyvinvointikursilla

Aivoterveysten edistäminen -erikoistumiskoulutuksen kehittämistyönä pilotoitiin ikääntyneille suunnattu koira-avusteinen aivojen hyvinvointikurssi. Kurssin kuudella tapaamiskerralla oli jokaisella oma aivoterveysteen liittyvä teema, jota käsiteltiin yhdessä keskustellen ja erilaisten toiminnallisten menetelmien avulla sekä peilaamalla teemaa koirien käyttäytymiseen. Kurssin tavoitteina oli lisätä tietoa aivoterveudesta, tarjota tilaisuus oppimiselle ja yhdessäololle sekä herättää kiinnostus itselle sopivasta tavasta huolehtia aivoterveudesta. Koiran läsnäolo toi kurssiin uuden, tuoreen ja kiinnostusta herättävän näkökulman sekä kysymyksen: mitä ihmiset voisivat oppia aivoterveysten edistämisestä koirilta? Kaksi koira-aivoparia toimivat yhdessä tai erikseen kurssin motivaattoreina, tunnelman rentouttajina, havainnoinnin kohteina sekä tietysti hyvinvoinnin tuojina, jolloin kurssin osallistujat pääsivät itse arvioimaan kokemiaan koiran terveysvaikutuksia.

Mitä aivoterveysoppeja koirilta sitten saatiin? Tärkein oppi oli läsnäolon taito; koira osaa pysytellä hetkessä miettimättä menneitä tai murehtimatta tulevaa. Kurssilla todettiin, että aito läsnäolo rauhoittaa myös ihmisen mieltä ja kehoa – ja tekee hyvää aivoille. Hyvä oppi oli myös se, ettei kaikkia asioita tarvitse aina ottaa niin vakavasti. Koira ei sitä ainkaan tee, vaan tuo olemuksellaan naurua ja leikkisyyttä ja saattaa yllättäen tehdä jotain huvittavaakin, kuten haukkua linnunlaululle kesken rentoutumisharjoituksen. Pienikin leikki ja ilonaihe hymyilyttävät ja tukevat näin aivojen ja mielen hyvinvointia ja virkeyttä. Ja hyvä aivoterveystta tukeva oppi oli sekin, että edes sadekelissä tehty lenkki ei jälkikäteen harmita yhtään.

Kurssin palautteista oli ilahduttava havaita, että koirien rooli ei jäänyt irralliseksi, vaan niiden läsnäolon merkitys välittyi kurssilaisille. Koirilta siis voi saada aivoterveysoppeja!



Kuva. Aivojumppaa ikääntyneiden hyvinvointikurssilla. (Kuva Hannele Tuomi).

LÄHTEET

Fine, A. (toim.) 2010. Handbook on Animal-Assisted therapy – theoretical foundations and guidelines for practice. San Diego: Academic Press.

Ikäheimo K. (toim.) 2015. Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House.

Karlberg S. & Eriksson H. 2020. Animal Assisted Interventions - Professionals Embrace the Power of the Dog.

Klickerförlaget Göteborg AB

Konsensuslausuma 2020. Aivot ja mieli – terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia.

Langinvainio, H. 2016. Hyvää elämää koiran kanssa. Koiran vaikutuksesta koiranomistajan hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Suomen Kennelliiton julkaisuja 2/2016.

Lunden J. 2012. Hännänheilahduksia. Koira-avusteisen työskentelyn pilotti -projekti Turun kaupungin ympärivuorokautisessa hoidossa olevien vanhusten parissa. Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

KOSKETUS HELLII AIVOJA

*Satu Mehtonen, sosionomi, aivotreeniohjaaja, Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry
Katja Turtiainen, työfysioterapeutti, Etelä-Savon työterveys
Anu Kinnunen, TtM, koulutuspäällikkö, Savonia-ammattikorkeakoulu*

Aivoterveysten edistäminen on elämänmittainen asia. Hyvä aivoterveys kuuluu kaikille: nuorille, vanhoille, terveille ja sairaille. Aivoterveyttä voidaan edistää monin eri tavoin ja tässä artikkelissa tuomme esille kunnioittavan kosketuksen terveysvaikutuksia sekä sitä, kuinka kosketus voi toimia vuorovaikutuksen keinona. Työn lopussa esittelemme ”Kosketus hellii aivoja -oppaan”, joka on tarkoitettu parisuhteen tueksi silloin, kun toinen puolisoista on sairastunut muistisairauteen. Oppaan tarkoitus on tukea ja antaa vinkkejä puolisoitten välisen läheisyyden säilyttämiseksi kriisin keskellä.

Kosketuksen terveysvaikutuksista

Terveys kuvataan yhdeksi ihmisen tärkeimmistä arvoista ja hyvinvoinnin keskeiseksi osatekijäksi. Aivoterveys mielletään pitkälti unen, ravinnon ja liikunnan näkökulmista. Field (2010) kuvaa artikkelissaan kuinka hyvät ihmissuhteet ja puolisoitten välisen kosketuksen määrän ja laadun on osoitettu vaikuttavan ihmisten terveydentilaan ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Parhaimmat tulokset on saatu silloin, kun kosketus esim. hieronta ja psykososiaalinen tuki yhdistyvät. Arvostava ja kunnioittava kosketus voi parantaa itse-tuntoa, välittää hyväksytyksi tulemisen tunnetta ja auttaa kestäämään kipua paremmin. Kosketuksella on monia positiivisia fysiologisia ja biokemiallisia vaikutuksia. Koehenkilöillä on havaittu verenpaineen ja sykkeen laskua sekä alentuneita kortisolitasoja ja oksitosiinin määrän lisääntymistä. Tämän lisäksi masennusoireet helpottuvat, immuunivasteen ja keskittymiskyvyn on osoitettu parantuvan. (Field 2010, 370, 373-374, 377.)



Kuva 1. Minkälaisesta läheisyydestä puolisoisi pitää?

Ihmiset nauttivat kosketuksesta sitä enemmän, mitä läheisempi suhde heillä on koskettajaan. Tällöin kosketuksella on merkitystä alentavasti myös kuolemanriskiin. Tutkimusten mukaan hyvillä ihmissuhteilla on yhtä suuri terveysvaikutus kuolemanriskiin kuin tupakoinnin lopettamisella. Myös kosketuksen määrällä on merkitystä. Amerikkalaisessa tutkimuksessa verrattiin arjen halauksien määrää ja halausten vaikutusta vastustuskykyyn. Koehenkilöt altistettiin influenssavirukselle ja huomattiin että niillä henkilöillä, jotka saivat arjessa enemmän halauksia, oli parempi vastustuskyky virusta vastaan. (Kähkönen 2019, 10-11.)

Kunnioittava kosketus

Läsnäolo on tärkeintä kunnioittavassa kosketuksessa. Kosketus suunnataan kehon keskustaa ja sydäntä kohtaan. Kosketus on aina rauhallinen. Hitaat kosketustekniikat opettavat keholle rentoutumista ja palautumista. Hitaus myös tyynnyttää ja synnyttää levollisuuden tunteen. Kahden käden kosketus on merkittävin tukea antava tekniikka. Toisella kädellä painetaan ja toisella kädellä tuetaan. Esimerkiksi hartiaa hoidettaessa toinen käsi tukee olkaparresta, kun toinen käsi painaa hartiasta. Kannattelussa jokin kehon osa nostetaan käsien varaan kannateltavaksi. (Styrman 2018, 93-101.)

Iho on suuri elin ja vastaavasti aivoissa sillä on suuret alueet, jossa ihon aistimuksia käsitellään. Pintakosketus on meille tutumpaa ja sen vaikutukset aivokuorelle. Syvätunnon yhteys aivojen syvempiin kerroksiin on epäselvempää kuin pintatunnon vaikutus aivokuoreen. Hipaisu ei vielä aktivoi syvätuntoa. Kohtuullinen kosketuspaine rytmisellä siveilyllä aktivoi syvätunnon. Perinteinen hieronta stimuloi syvätuntoa. Syvätuntoa voidaan stimuloida niillä alueilla, joissa on karvaa. Tällaisia alueita ovat käsivarret, jalat, selkä ja pää (Styrman 2018, 32-41.)



Kuva 2. Miten ilmaiset puolisollesi, että hän on sinulle tärkeä?

Kosketuksen avulla voidaan välittää tunteita. Tunteet säilyvät muistisairauden edetessä ja ovat tallella silloinkin, kun kyky ajatella ja ilmaista itseä on rajoittunut. Tunteiden kokeminen ja tunneilmaisut saattavat kuitenkin muuttua sairauden etenemisen myötä, mikä tuottaa uusia haasteita niiden ymmärtämiselle. Ymmärryksen etsiminen kuitenkin kannattaa, sillä kun sairauden tuomat muutokset ajattelussa, asioiden kokemisessa ja käyttäytymisessä ymmärretään, on mahdollista löytää rakentava tapa toimia. Sairauden edetessä ihminen on herkempi tunneilmapiirille ja muiden tunteet saattavat ikään kuin tarttua häneen. Myönteisen ja rauhallisen ilmapiirin ja kosketuksen merkitys korostuu. (Hallikainen ym. 2019, 114-116.)

Hellyyttä voi saada muualtakin kuin lähellä olevasta toisesta henkilöstä. Yksinäiselle ihmiselle kosketuksen puute voi olla hankalampi asia. Kosketusta voi hakea hierojan, kosmetologin tai kampaajan luota. (Kähkönen 2019, 10-11.)

Apua ja tukea on tarjolla

Aivoterveystyön edistämistyön erikoistumisopintoihin liittyen laadimme ”Kosketus hellii aivoja -oppaan” parisuhteen tueksi. Oppaasta puoliset voivat saada tukea ja vinkkejä läheisyyden lisäämiseen kriisin keskellä tai silloin, jos kommunikointi on muuten vaikeaa. Työn tilaajana toimi Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry.

Muistisairaus aiheuttaa lähes aina kriisin parisuhteeseen ja monenlaiset tunteet kuuluvat asiaan. Uudenlainen arki vaatii sopeutumista molemmilta. Oppaassa kannustetaan hakemaan tarvittaessa apua ammattilaisilta tai vertaistukiryhmistä. Parhaimmillaan uusi tilanne antaa mahdollisuuden elämänarvojen uudelleen järjestämiseen, rakkauden, huolehtimisen ja yhdessä selviämisen tunteen vahvistumiseen. Muistisairauteen sairastuminen ei tarkoita parisuhteen hiipumista, vaan suhde voi jopa vahvistua. Kosketuksen ja läsnäolon voima on muistoja suurempi. Kannustamme kaikkia vaalimaan yhdessäoloa ja kuuntelemista. Läheisyydellä ja kosketuksella on meille kaikille suuri merkitys – muistisairaus ei muuta tätä.



Kuva 3. Miten minä huolehdin omasta hyvinvoinnistani?

Tuki ja tieto auttavat muistisairauteen sairastunutta ihmistä ja hänen lähipiiriään. Muistisairauden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Tukea on saatavilla sekä muistisairaalalle ihmiselle että tämän läheiselle. Kannattaa jakaa omia kokemuksia ja huolia. Neuvonnan ja vertais-tuen kautta voi saada käytännön tukea arkeen, jaksamiseen ja itsestä huolehtimiseen. Ammattilaisetkaan eivät aina tiedä kaikkea, ja toiselta saman kokeneelta voi saada hyödyllisiä vinkkejä. Monet ovat löytäneet vertaistuen kautta myös ystäviä.



VERTAISLINJA
tukea muistisairaiden läheisille,
vastaajina kokeneet omaishoitajat

☎ **0800 9 6000**
joka päivä klo 17–21 • maksuton



Vertaislinja-tukipuhelin tarjoaa kuuntelevan korvan omaishoitajan arjen tilanteisiin vuoden jokaisena päivänä (klo 17-21) numerossa 0800 9 6000 (maksuton). Puheluihin vastaavat kokeneet ja koulutetut omaishoitajat.



MUISTINEUVO
asiantuntija neuvoo ja ohjaa

09-8766 550
ma, ti ja to klo 12–17 | ke ja pe klo 12–15
(0,08 €/min. + pvm)

Muistiliitto
Minnesförbundet

Minneslinjen betjäna på svenska på tisdagar kl. 15–17 på samma telefonnummer.



Muistineuvo-tukipuhelin tarjoaa muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa laajennetulla aukiololla maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin (klo 12–17), sekä keskiviikkoisin ja perjantaisin (klo 12–15) numerossa 09 8766 550 (0,08€/min.+pvm). Puheluihin vastaavat kokeneet muistityön ammattilaiset.

LÄHTEET

Field, Tiffany, 2010. Touch for socioemotional and physical well-being: A review. Developmental Review. Elsevier. Saatavissa <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.savonia.fi/science/article/pii/S0273229711000025?via%3Dihub>

Kähkönen, Essi 2019. Kosketus hellii aivoja. Aivoterveys 2/2019.

Styrman, Tuula ja Torniainen, Marika 2018. Kunnioittavan kosketuksen käsikirja. PS-kustannus.

Hallikainen, Merja, Immonen, Annikka, Mönkäre, Riitta ja Pihlakari, Pirkko (toim.) 2019. Muistisairaahan hoito. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Hallikainen, Merja ja Mönkäre, Riitta 2019. Muistisairaahan tukeminen –ohjeita läheisille. Saatavissa: www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 13.10.2020.

Muistiliitto, 2017. WWW-dokumentti. Saatavissa: www.muistiliitto.fi.

MILLAINEN ON SINUN OMAN ELÄMÄSI SOITTOLISTA?

Marko Mustiala, muistiasiantuntija, Kanta-Hämeen Muisti ry

Susanna Kollanus, omaistoiminnan ohjaaja, Hämeenlinnan omaishoitajat ry

Miltä se tuntuu, kun kuulet oman lempikappaleesi radiosta? Tai jos olet Hartwall Areenalla keikalla ja artisti soittaa juuri sen biisin, joka on sinulle tärkeä. Musiikki seuraa meitä läpi elämän ja se on usein mukana vahvoissa tunnekokemuksissa, sekä negatiivissa että positiivisissa.

Musiikki vaikuttaa aivoihin nopeasti. Heti, kun ihminen kuulee musiikkia, keho ja mieli alkavat synkronoitumaan musiikin kanssa. Vaikutukset ovat myös puhtaasti fysiologisia: musiikki vaikuttaa esimerkiksi hengitykseen ja lihasjännitykseen veren hormonipitoisuuksien ohella. Kiehtovaa on myös, että tutkimusten mukaan samassa tilassa samaa musiikkia kuuntelevien fysiologiset toiminnot synkronoituvat keskenään. Samaa musiikkia kuuntelevien kehot ikään kuin toimivat samassa rytmissä. (Aivoliitto 2018)

Se, millä tavoin musiikki vaikuttaa meihin, on hyvin persoonallista ja siihen vaikuttavat niin ikä, sukupuoli, tottumukset kuin elämäntilannekin. Moni varttuneempi palaa aina uudestaan nuoruutensa mielimusiikin pariin tietäen sen vaikutukset omaan mielentilaan. Musiikkivalinnoilla voimme vaikuttaa oleellisesti siihen, minkälaisia tunteita haluamme välittää tai kokea itse kullakin hetkellä. (Eläkeliitto 2018). Meidän jokaisen pitäisi tehdä Musiikkitestamentti, eli listaus oman elämänsä tärkeimmistä kappaleista ja artisteista. Kuvittele tilanne, jossa et pysty valitsemaan mitä musiikkia haluat joka päivä kuunnella ja joku valitsee sen sinun puolestasi. Musiikkitestamentin voi tehdä Omakannan hoitotah-to-osioon vapaamuotoisesti tai ihan vaan kirjoittaa paperille ja laittaa talteen sellaiseen paikkaan, josta se tarvittaessa löytyy.

Myös hoitohenkilökunnan sekä omaisten näkökulmasta olisi hyvä olla työkaluja haastaviin kohtaamisiin ja musiikin hyödyntämistä näissä tilanteissa on hyvä kokeilla. Aivotutkija Minna Huotilaisen mukaan, jos muistisairas on peloissaan tai hän ei ymmärrä, mitä ollaan tekemässä, reipas musiikki tai hoitajan laulu voivat muuttaa tilanteen luonteen. Esimerkiksi jos vanhuksen pitäisi mennä suihkuun, vastustelu saattaa musiikin avulla loppua. (Lyhty, M. 2017)

Valitsimme kehittämistehtävämme aiheeksi musiikin, koska siinä on todella paljon erilaisia käyttömahdollisuuksia. Marko on ammatiltaan muistiasiantuntija ja toimii paljon muistisairaiden hyväksi ja Susanna taas omaistoiminnan ohjaajana tietää ikäihmisten ja vammaisten kuntoutumisesta. Molempien pohjakoulutus on sairaanhoitaja ja he ovat työskennelleet ikäihmisten parissa. Musiikki on lähellä molempien sydäntä ja molemmat ovat jo vuosikymmeniä käyttäneet sitä työkaluna omassa työssään.



Kehittämistehtävän idea oli koostaa musiikkia ilman musiikkia. Suunnittelimme konseptin, jota molemmat voivat hyödyntää työssään ja ajatuksena näin korona-aika huomioi-

den, että muutkin saisivat siitä myös apua työhönsä eli virikkeitä ja ajanvietettä eri ikäluokille. Suunnittelimme kymmenen jaksoa "Musiikin tie yli vuosikymmenien"-konseptia. Valitsimme lauluja eri vuosikymmeniltä, hengellisiä lauluja sekä lasten lauluja. Joka jaksoon valittiin kymmenen eri kappaletta, joissa juontajat lukevat laulun sanat, jotka ovat myös taustalla luettavissa ja sanoitusten perusteella pitää arvata kappaleen nimi ja esittäjä. Annamme lisäksi laulusta ja sen tekijästä hiukan lisätietoa. Yhden jakson pituudeksi tuli noin 20 minuuttia. Jaksot videoitiin ja tallennettiin YouTube-kanavalle.

Valitsimme kehittämistehtävän teoriapohjaksi kummallekin uuden työkalun, joka koulutuksessa tuli esille. Padlet-alustaan oli helpointa koostaa asiat, jotka halusimme tuoda esille videoiden lisäksi. Padletilla saimme konkreettisesti näkyviin sen, miten musiikki vaikuttaa koko elämämme ajan meihin.

Ja lopuksi otsikkoon liittyen, mitä musiikkia sinun oman elämäsi soittolistalta löytyy?

LÄHTEET

Aivoliitto.fi. Musiikki antaa aivoille siivet. 24.9.2018. Haettu 1.11.2020
<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet>

Eläkeliitto. Musiikin hyvinvointivaikutukset. 9.4.2018. Haettu 1.11.2020
<https://www.elakeliitto.fi/tekemista/musiikki/musiikin-hyvinvointivaikutukset>

Lyhty, M. Musiikkia lääkkeeksi muistisairaille. 21.9.2017. Haettu 1.11.2020
<https://www.superlehti.fi/hyvinvointi/musiikkia-laakkeeksi-muistisairaille/>

ARJEN AIVORUUHKAA RUUHKAVUOSINA

Anne Aamuvuori, fysioterapeutti, aivoterveysten edistämisen asiantuntija, Siilinjärven kunta

Anne Seppänen, sairaanhoitaja, aivoterveysten edistämisen asiantuntija, Kuopion kaupunki
Marja-Anneli Hynynen, hoitotyön lehtori, Savonia-ammattikorkeakoulu

Tässä artikkelissa kuvataan ruuhkavuosiin viettävän työikäisen aivoterveyttä uhkaavia tekijöitä. Artikkelissa kerrotaan miten aivoterveyttä voisi omilla arjen valinnoillaan vaalia ruuhkavuosien keskellä.

SARI SAIRAANHOITAJAN ARKIPÄIVÄ

Kuulostaako tutulle?

Sari herää katkonaisesti ja levottomasti nukutun yön jälkeen ja juo pikaisen aamukahvin kiirehtiessään päiväkodin kautta töihin. Töissä aamuraportti venyy ja mielessä jyskyttävät tulevat tehtävät. Esikoisen hammaslääkäriaika pitää muistaa siirtää. Päivän aikana on paljon keskeytyksiä; puhelin soi useasti kesken hoitotoimien, potilas saa sairaskohtauksen ja lääkärin kierrolla esille tulleet muutokset on tehtävä. Työn touhussa kahvi-, lounas- ja vessatauot jäivät haaveeksi. Sarin päätä särkee ja "nälkäkiukku" alkaa hiipiä valloilleen. Sarin päästessä tauolle kahvi on loppunut ja hän juoksee vessaan kiukuspäissään. Taukuhuoneesta kuuluva naurunremakka suututtaa. Hän ajattelee, ettei hänestä taidakaan olla hoitoalalle. Vuoron päätteeksi iltavuoron hoitajat odottavat raporttia. Sari pohtii mielessään missä välissä ehtisi tehdä kunnon hikijumpan ajaakseen päänsäryn pois. Kotona Saria odottavat koiran hoito, valtava pyykkivuori ja pino opiskelutehtäviä, lisäksi kuopuksen jääkiekkoharastuksen talkootkin ovat tänään.

Työpäivän jälkeen Sari nappaa valmisruoat mukaansa. Hän käy koiran kanssa lenkillä ennen eläinlääkäriin menoa, saaden samalla ensimmäiset hermosavut työpäivän jälkeen. Sari tajuaa yhtäkkiä unohtaneensa talkoot! Illalla Sari päättää rentoutua viinin ääressä. Saria väsyttää, edeltävien yövuorojen jälkeen unet jäivät vähäiseksi. Sari aloittaa koulutehtävien teon, mutta on jo myöhä eikä ajatus kulje. Sari ei saa kuitenkaan unta.

Työikäisen arjen kuormitustekijät

Aivotutkijat Huotilainen ja Peltonen (2017) kertovat muuttuneen työelämän kuormittavan aivojamme yhä enenevässä määrin ja työelämän haasteina näyttäytyykin työuupuminen ja loppuun palaminen. Jatkuvat muutokset, keskeytykset, melu, kiire ja multitaskaaminen ylikuormittavat, jolloin keskittyminen herpaantuu ja sosiaaliset taidot ovat hukassa. Nordengenin (2017), Huotilaisen ja Moisanen (2019) mukaan tehokkuus ja kaiken tekeminen yhtäaikaisesti on mahdotonta, koska aivoimme pystyvät keskittymään vain yhteen asiaan kerrallaan. Huotilainen ja Peltonen (2017) korostavat, että uusi työelämän tärkeä taito onkin rauhoittumisen taito. Rauhoittuminen on usein omista valinnoista kiinni, vaikkakin

se mielletään usein ympäristöstä riippuvaiseksi. Työpäivän aikana tauoista tulee jokaisen itse huolehtia. Tauon pitäminen voi jopa ahdistaa, koska töitä on jonossa koko ajan. Tupakkatauot mielletään usein rauhoittavaksi, mutta tupakointi heikentää aivojen hapensaantia (Aivoliitto 2018).

Unilääkäri Henri Tuomilehto (2019) korostaa kuormituksen ja palautumisen tasapainoa, joka määrittelee päivittäisen energisyyden ja vireystilan. Huotilaisen ja Moisalan (2019) mukaan palautumista ja unen laatua parantavat työn ja arjen suunnitelmallisuus sekä asioiden priorisointi. Kaikkeen voimavarat eivät riitä, vaikka tekeminen olisi kuinka ihaana. Huotilaisen ja Peltosen (2017) mukaan rauhallinen liikunta ja ulkoilu ovat myös hyviä palautumisen keinoja. Hyvä vireystila vaatii myös ravitsemustieteen lehtori Sari Aallon (2020) mukaan tasaisen ateriarytmin säilyttämistä. Tuomilehdon (2019) mukaan laadukas palautuminen edellyttää riittävää nukkumista. Etenkin vuorotyö ovat suuri haaste palautumiseen, sillä vuorotyöläinen tekee töitä silloin kuin pitäisi nukkua. Syvän unen aikana aivojen toiminta on kuitenkin rauhallisinta, silloin aivot elpyvät ja energiavarastot täyttyvät. Alkoholit kuitenkin heikentää syvän unen laatua, jonka vuoksi seuraavana aamuna olo voi olla väsynyt.

Sarin uusi arki

Sari päättää kokeilla erilaisia valintoja. Sari herää virkeänä ja syö monipuolisen aamupalan rauhassa. Hän pyöräilee päiväkodin kautta töihin. Töissä on sovittu työ- ja tauottamisjärjestyksestä. Sari päättää listata hoidettavat asiat paperille. Hän pitää minitaukoja työn ohessa katselemalla ikkunasta ulos. Sari syö omat eväät taukokuoneessa samalla siirtäen lapsen hammaslääkäriaikaa. Työkavereiden nauru tarttuu Sariin. Sarin syödessä ja juodessa tasaisesti päivän aikana, riittää energiaa päivän toimiin eikä päänsärky pääse iskemään. Töiden jälkeen Sari hakee lapset. Kauppareissun Sari on tehnyt etukäteen ja edellisiltana tehty ruoka odottaakin valmiina. Sari levähtää hetken ja käy koiran ja puolison kanssa metsälenkillä. Sari on kieltäytynyt tällä kertaa lapsen harrastusporukan talkoista ja suunnitellut tekevänsä koulutehtävät seuraavana iltana eläinlääkäreissun mennessä tärkeimmäksi asiaksi. Kotiin palattuaan hän katsoo seuraavan päivän ohjelman ja laittaa ruoan uuniin. Ilalla Sari saunoo puolisonsa kanssa ja asettuu lempikirjan äärelle. Sari huomaa haukoittelevansa ja siirtyykin nukkumaan.

Pienillä päivittäisillä arjen valinnoilla on merkitystä kokonaisuuden kannalta aivoterveysten näkökulmasta. Aivot ovat tärkein pääomamme, muistetaan vaalia niitä.

Kehittämistehtävät

Käsittelimme kehittämistehtävissämme arjessa ja työssä jaksamisen tukemista aivoterveysten näkökulma huomioiden. Kehittämistehtävien tavoite oli luoda konkreettisia vinkejä sujuvampaan päivittäiseen arkeen työssä ja vapaa-ajalla. Lopputuloksena syntyi posterit, joissa herätellään ajatuksia, kuinka itse voisi arjen valinnoillaan vaikuttaa aivoterveuteen, jaksamiseen ja elämänlaatuun.

AIVOTERVEYS



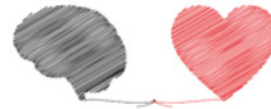
Arjessa
jaksamisen
tukena

Tykkäänkö liikkua? Onko vapaa-ajan liikkumiseni ja työkuormitukseni tasapainossa?		Tupakointi heikentää aivojeni hapensaantia. -Voisinko vähentää?	
Syönkö monipuolisesti?		Käytänkö alkoholia kohtuudella?	
Olenko aamulla herätessäni virkeä? Arvostanko itseäni ja untani?		Mitkä asiat tuottavat iloa arjessani? Osaanko relata ja nauttia myös taiteesta ja kulttuurista?	
Pystynkö keskittymään kunnolla työhöni? Mitkä ovat palautumiskeinoni?			

LÄHTEET: Aalto, Sari (2020) Aivoterveys & ravitsemus ja ruoka. [Verkkoaineisto]. Sijainti: Kuopio: Savonia- ammattikorkeakoulun Moodle [verkko-oppimisympäristö].
HUOTILAINEN, Minna ja MOISALA, Moona 2019. Keskittymiskyvyn elvytysopas. Otava.
HUOTILAINEN, Minna ja PELTONEN, Leeni. 2017. Tunne aivosi. Otava.
TUOMILEHTO, Henri ja VORNANEN, Jouni 2019. Nukkumalla menestykseen. Tammi.
SIESTÄLÄ, ANICCA, Liisa 2018. Uuendakseen. Kirja sinulle: joka lähderi olemasi tekijän. Otava.
Aivoterveys, Aivoterveys, Muistitieto, Työnoikeuslaitos, Työelämäntutkimus

AIVOKUORMAN KEVENTÄMINEN

- HAKEUDU RAUHALLISEEN TYÖSKENTELYTILA
- PÄÄTÄ KESKITTÄÄ YHTEEN ASIAAN KERRALLAAN
- HALLITSE JA HILLITSE TIETOTULVAA, KÄYTÄ SOVITTUJA KANAVIA
- SULIE SOVELLUSTEN MERKKIÄÄNET JA ILMOITUKSET
- KÄYTÄ YHDESSÄ SOVITTUJA MERKKEJÄ, KUN TYÖTÄSI EI SAA KESKEYTTÄÄ
- OPETTELE ITSE HYVÄKSI KESKEYTTÄJÄKSI
- KÄYTÄ TARVITTAESSA TARKISTUS- JA MUISTILISTOJA
- KOKEILE AVOIMESTI UUSIA TOIMINTATAPOJA
- KERRO ROHKEASTI KUORMITUSTA AIHEUTTAVAT ASIAT
- ROHKENE TAUOittaa TYÖTÄSI TARPEEKSI USEIN
- HUOLEHDI ITSESTÄSI KOKONAISVALTAISESTI



LÄHTEET

Aalto, Sari. 2020. Aivoterveys & ravitsemus ja ruoka. [Verkkoaineisto]. Sijainti: Kuopio: Savonia- ammattikorkeakoulun Moodle [verkko-oppimisympäristö].

Aivoliitto 2018. Tupakka vaikuttaa aivokemiaan. [Viitattu 11.04.2021] Saatavissa: Tupakka vaikuttaa aivokemiaan | Aivoliitto

Huotilainen, Minna ja Moisala, Moona. 2019. Keskittymiskyvyn elvytysopas. Keuruu. Ota-vankirjapaino Oy.

Huotilainen, Minna ja Peltonen, Leeni. 2017, s. 132, 135, 136, 137, 159. Tunne aivosi. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Nordengren, Kaja. 2017, s. 127. Ainutlaatuiset aivot. Bazar. Kustannus Oy.

Tuomilehto, Henri ja Vornanen, Jouni. Nukkumalla menestykseen. 2019, s. 12-13. Helsinki. Tammi.

AIVOTYÖN KUORMITUS HOITOTYÖSSÄ

- Kognitiivisen ergonomian kehittäminen hoitotyön yksiköissä

Jaana Kela, sairaanhoitaja, lin Hoito-osasto, Oulunkaari
Sari Anttila, röntgenhoitaja, työsuojeluvaltuutettu, PPSHP
Anne Puro, PsM, lehtori, Lapin ammattikorkeakoulu
Satu Elo, TtT, dosentti, yliopettaja, Lapin ammattikorkeakoulu

Johdanto

Nykypäivän työelämä on yhä stressaavampaa ja kuormittavampaa. Muuttuva ja digitalisoituva yhteiskunta lisää haasteita ja vaatimuksia työyhteisöissä. Kognitiivinen kuormitus on lisääntynyt, koska tehtävistä suoriutuminen vaatii osaamista ja jatkuvaa tietojen päivittämistä. Työelämä on kiireistä, pirstaleista, keskeytyvää ja häiriötekijöitä sisältävää, mikä vaikuttaa negatiivisesti kognitiivisen suoriutumiseen sekä työhyvinvointiin. (Kalakoski ym. 2018, 5.)

Aivoterveys käsitteenä on laaja ja siihen voidaan sisällyttää aivojen hyvinvoinnin lisäksi myös ihmisen kognitiivinen terveys (Lääkärisseura Duodecim 2020,3). Aivoterveyttä edistämällä pystytään vaikuttamaan muistiin ja aivojen tiedonkäsittelyyn, mitkä ovat tärkeitä edellytyksiä työkyvylle ja arjesta selviytymiselle (Muistiliitto 2017a). Työtehtävissä kognitiivinen suoriutuminen on altis erilaisille häiriötekijöille. Kuormitukseen vaikuttavat työympäristö ja työn määrä, mutta eroa kuormituksen kokemiseen tuovat yksilölliset tekijät. (Työterveyslaitos 2020, Muistiliitto 2017b.) Muistia taas tarvitaan kaikissa työtehtävissä nykypäivänä. Liiallinen kuormittuminen aiheuttaa unohtelua ja vaikeuttaa uuden oppimista. Työmuisti on keskeinen tekijä tämänhetkessä tiedonkäsittelyssä, ja sitä kuormittavat esimerkiksi työn keskeytyminen ja huomioin pois siirtyminen suoritettavasta tehtävästä. (Työterveyslaitos 2020.)

Kognitiivisella ergonomialla käsitetään ihmisten erilaisten töiden, työtapojen, työvälineiden ja työympäristön yhteistyötä ja vuorovaikutusta niiden kesken. Kognitiiviseen ergonomiaan liittyy myös toimintakyky ja sen rajoitteet. (Muistiliitto 2017b.) Kognitiivisessa ergonomiassa tarkastellaan ihmisen ja toimintajärjestelmien vuorovaikutusta ja tiedonkäsittelyä. Kognitiivisen ergonomian avulla voidaan kehittää työympäristöä, työkäytäntöjä ja työvälineitä. Kognitiivisen ergonomian tavoitteisiin työssä sisältyy toiminnan tehokkuus, turvallisuus, hyvinvointi ja sujuvuus. (Työterveyslaitos 2020.)

Hoitotyö on muuttunut yhä enemmän aivotyöksi ja sen vuoksi kognitiivisen ergonomian huomioiminen on yhä tärkeämpää myös sosiaali- ja terveysalan työkentillä. Työtiloilla, -järjestelyillä ja -toimintatavoilla, joissa on huomioitu kognitiivinen ergonomia, voidaan vähentää tarpeeton aivokuormaa, sujuvoittaa työtä sekä vaikuttaa positiivisesti psykososiaaliseen kuormitukseen. (Kalakoski ym. 2018, Työterveyslaitos 2018.)

Satakunnan sairaanhoitopiirin kehittämishankkeen tulosten mukaan hoitotyössä työskennellään puhehälyssä, työssä on keskeytyksiä, saadaan ristiriitaisia ohjeita ja useita asioita täytyy pitää muistin varassa. Tämä kaikki on aivoille kuormittavaa. Työssä koros-

tuu lukeminen, kirjoittaminen, muistaminen, keskittyminen ja ongelmien ratkaiseminen. Kognitiivisen kuormituksen laajuus ja kuormittavuus olivat yleisempiä hoitotyössä kuin hallintotyössä toimistossa. (Kalakoski ym. 2018.)

Kehittämistyön toteutus

Tämä artikkeli on kirjoitettu aivoterveystyön erikoistumisopintojen kehittämistehtävästä, joka toteutettiin kahdessa hoitotyön yksikössä (perusterveydenhuollon akuutti vuodeosasto ja erikoissairaanhoidon poliklinikka). Työpajoihin osallistui 28 yhteensä työntekijää. Tavoitteena oli tunnistaa ja kehittää yksiköiden kognitiivista ergonomiaa aivoterveystyön näkökulmasta. Molemmilla osastoilla toteutettiin osallistava työpajana, jonka alussa oli alustus kognitiivisesta kuormittavuudesta työssä. Tämän jälkeen osallistujat jaettiin Learning cafe -menetelmän mukaisesti pienryhmiin ja he saivat pohdittavakseen kolme kysymystä: 1. Mitkä asiat meidän työpaikalla aiheuttavat aivotyön kuormitusta?, 2. Mitä konkreettisia keinoja meidän työpaikalla voitaisiin kokeilla aivotyön kuormituksen helpottamiseksi? ja 3. Millä tavalla minä itse voin vaikuttaa työyhteisön aivotyön kuormaan? Tavoitteena oli, että työpajoissa osallistujat havaitsisivat kuormitustekijöitä omissa yksiköissään, ja se lisäisi motivaatiota tehdä tulevaisuudessa toimenpiteitä aivotyökuorman vähentämiseksi. Työpajan lopuksi käytiin yhdessä keskustellen läpi esille tulleet asiat.

Kehittämistyön tulokset

Työpajoissa saatu aineisto analysoitiin työpajojen kysymyksiä mukaisesti. Aivotyötä kuormittavat tekijät korostuivat eri tavoin hoitotyön yksiköstä ja työn luonteesta riippuen. Eniten kuormitustekijöitä osallistujat kirjasiivat järjestelmiin ja laitteisiin sekä työnjärjestelyihin liittyen. Erilaisten järjestelmien koettiin kuormittavan mm. niiden toimimattomuuden ja hitauden vuoksi. Yhtäaikaista tehtävää, keskeytykset ja riittämätön perehdytys, työntekijöiden vaihtuvuus, kiire ja tiedonkulun ongelmat sekä määräyksien epäselvyys kuormittavat yksiköitä. Keskustelua herätti myös henkilökunnan mitoitus ja sen riittävyys. Lisäksi koettiin, että aikaa kirjauksiin, huoltotoihin, lisätöihin yms. ei ole tarpeeksi. Kuormitusta aiheuttaa kolmivuorotyö ja työhön liittyen vaihtuva potilas/asiakasaines. Työtilojen mahdollinen rauhattomuus ja melu vaikuttivat keskittymiseen ja työn keskeytyksiin.

Kuormitustekijöiden vähentämiseen liittyvissä keinoissa ja ratkaisuehdotuksissa yhteisten käytänteiden, sääntöjen ja yhteistyön toimivuuden kehittäminen koettiin tärkeäksi. Muistin kuormitusta helpottavien erilaisten muistilistojen ja työlistojen kehittäminen sekä hyödyntäminen nähtiin mahdollisuutena. Toimiminen tiimeissä ja eri työpisteillä rauhoittaisi työympäristöä. Henkilökunnan mitoituksen tarkistaminen oli myös mainittuna sekä työnohjauksen hyödyntäminen.

Jokainen pystyy vaikuttamaan oman toiminnan kautta yhteisön toimivuuteen. Yhteisten pelisääntöjen noudattaminen ja sovitusta asioista kiinnittäminen nähtiin tärkeänä osana oman ja toisten aivotyön kuormituksen vähentämistä. Vastuun jakaminen ja toimimaan yhteistyöhön pyrkiminen helpottavat työskentelyä puolin ja toisin työyhteisöissä. Keskusteluissa ja vastauksissa tuli esille itsestä huolehtimisen tarkeys myös vapaa-ajalla. Tämä voi näkyä omassa työskentelyssä sekä työssä jaksamisessa. Positiiviseen asenteseen pyrkiminen voi ylläpitää työyhteisössä hyvää ilmapiiriä. Omassa työskentelyssä olisi hyvä välttää monen asian yhtäaikaista tekemistä ja tauottaa työtä mahdollisuuksien mukaan. Tärkeänä nähtiin lisäksi positiivisen palautteen antaminen sekä toisille että itselle.

Pohdinta ja johtopäätökset

Tällä kehittämistyöllä halusimme päästä kahteen erilaiseen hoitotyön yksikköön pitämään työpajoja, joiden avulla työyhteisöt voisivat kehittää kognitiivista ergonomiaa omilla työpaikoillaan. Jotta kehittämistä voisi tapahtua, täytyy kuormittavuustekijät tunnistaa ja niiden pohjalta miettiä ratkaisuja ja keinoja aivotyön kuorman vähentämiseen. Aihe oli osallistujille tarpeellinen, ajankohtainen ja sai hoitotyöntekijät pohtimaan asioita, joilla aivoterveyttä sekä työhyvinvointia voidaan kehittää.

Työpajat ja työpajatyöskentely olivat työyhteisön toimintaa tukevaa. Kehittämisessä osallistavat menetelmät ovat tehokas tapa saada muutosta aikaiseksi (Jääskeläinen 2013). Työpajojen yhtenä tärkeänä tavoitteena oli herätellä motivaatiota kehittää yhdessä työyhteisön tapoja ja toimintaa aivotyökuorman vähentämiseksi. Tämän vuoksi työpajoissa korostettiin kehittämisen jatkuvuuden tärkeyttä ja sitä, kuinka on tärkeä löytää jokaiselle yksikölle sopivat keinot ja ratkaisut kuormittavuuden poistamiseksi tai edes vähentämiseksi. Kehittämiseen vaaditaan innon lisäksi resursseja, aikaa ja motivaatiota kaikilta työntekijöiltä, esimiestaholta ja koko organisaatiolta.

LÄHTEET

Jääskeläinen, A. 2013. Työyhteisön hyvinvoinnin kehittäminen osallistavilla menetelmillä : toimintatutkimus työhyvinvoinnin kehittämisprosesseista vanhus- ja vammaispalveluja tuottavissa työyhteisöissä Sallassa. Acta electronica Universitatis Lapponiensis openAccess. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-623-3>

Kalakoski, V, Käpykangas, S, Valtonen, T, Selinheimo, S, Koivisto, T, Paajanen, T & Louhimo, R. 2018. Kognitiivisen ergonomian parantaminen hoitotyössä: Satakunnan sairaanhoitopiirin kehittämishanke. Helsinki: Työterveyslaitos.

Lääkäriseura Duodecim 2020. Konsensus 2020. Aivot ja mieli. <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-versio-1.6-3.pdf>. Viitattu 1.3.2021.

Muistiliitto 2017a. Aivoterveiden edistäminen. <https://www.muistiliitto.fi/fi/vaikutamme/kohti-muistiystavallista-suomea/muistiystavallinen-suomi/aivoterveiden-edistaminen>. Viitattu 1.3.2021.

Muistiliitto 2017b. Hyvä työ aivoille. <https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/hyva-tyo-aivoille>. Viitattu 1.3.2021.

Työterveyslaitos 2018. Miten sujuvoitat hoitotyötä. <https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/10/Miten-sujuvoitat-hoitoty%C3%B6t%C3%A4-A4-A4.pdf>. Viitattu 1.3.2021.

Työterveyslaitos 2020. Kognitiivinen ergonomia. Viitattu 4.6.2020 <https://www.ttl.fi/tyontekija/aivot-tyossa/aivojen-hyvinvointi/>. Viitattu 1.3.2021.

Aivotervehdys!

-podcast aivoterveysten edistämisen välineenä

*Hanna Tupamäki Fysioterapeutti, Espoon sairaalan päivystysosasto
Anne Merta Lehtori, Turun Ammattikorkeakoulu*

TIIVISTELMÄ

Aivoterveysten edistämisen opintojeni kehittämistehtävänä loin Aivotervehdys! -nimisen podcastin sekä kotisivut, joissa aivoterveyttä ja siihen liittyviä asioita käsitellään tutkituun tietoon pohjautuen. Tavoitteenani oli kohdentaa podcast ja kotisivut työpaikalleni Espoon sairaalan henkilöstön aivoterveystiedon lisäämiseksi, mutta julkisina tuotoksina kenellä vain on mahdollisuus päästä niihin tutustumaan. Aivotervehdys! -sivuja mainostettiin Espoon sairaalassa henkilöstölle sähköpostitse, Espoon kaupungin some-kanavilla ja lisäksi pidin opinnoistani koulutuspalautteen sairaalassa keväällä 2021. Tulevaisuudessa olen aikeissa hakea YAMK-opintoihin, joiden kautta voin jatkaa kehittämistyötäni Espoon sairaalassa.

JOHDANTO

Erityisesti hoitajilla, vaikka osittain muillakin sairaalassa työskentelevillä ammattiryhmillä, työ on ajoittain niin henkisesti kuin ruumiillisesti kuormittavaa (Työterveyslaitos 2018). Tutkittua tietoa terveyttä tukevista, kuten myös sitä heikentävistä, asioista on valtava määrä. Haasteena onkin saada tieto käytännön tasolle. Varmasti kaikki tiedämme, että pysyäksemme terveisinä, meidän pitää syödä monipuolisesti, nukkua riittävästi ja liikkua, mutta monet meistä eivät kuitenkaan toimi tämän ohjeen mukaan (Aivopankki 2021). Haluan olla omalta osaltani tuomassa tätä tärkeää tietoa kaikkien saataville siinä muodossa, missä jokaisella on matala kynnyks pohtia omia valintojaan ja tehdä tarvittaessa niiden suhteen muutoksia.

Kehittämistehtävää tehdessäni tavoitteenani oli poimia saatavilla olevasta näyttöön perustuvasta aivoterveystiedosta oleellimmat asiat ja esittää ne sellaisessa muodossa, missä jokaisella olisi tarttumapintaa. Koen tiedonjakamisen olevan yksi vahvuuksistani ja siksi kehittämistehtävän tekeminen oli alusta alkaen hyvin innostavaa. Suunnitelmani oli käsikirjoittaa, äänittää, editoida ja julkaista aivoterveysten edistämiseen suunnattu podcast-sarja. Podcast on äänitiedosto, mikä julkaistaan internetissä sille tarkoitettulla alustalla (Utriainen 2018). Podcastin lisäksi suunnittelin julkaisevani aiheeseen liittyviä blogikirjoituksia kotisivullani, jotka tätä tarkoitusta varten perustan. Niissä aiheita käsitellään kattavammin kuin äänitteessä, lähteet ovat näkyvillä selkeästi ja lisäksi kuvat aiheita elävöittävät. Käytännössä podcastini ideana oli joka jaksossa kuvata yhtä aivoterveysten liittyvää asiaa, mihin kenellä tahansa on mahdollista omassa elämässään vaikuttaa. Saadakseni asioista käytännönläheisiä, päätin aloittaa jakson esimerkkikertomuksella jonkun tavallisen ihmisen elämästä ja valinnoista kulloinkin käsitellyssä olevaan aiheeseen liittyen. Tämän jälkeen käsitelen aiheeseen aivoterveysten edistämisen näkökulmasta liittyviä tutkimuksia ja suosituksia. Seuraavaksi analysoin esimerkkihenkilön valintoja niiden pohjalta ja loppuun kokoon vielä pääkohdat podcast-jakson sisällöstä. Konkreettisesti opiskelun aikana valmistui sarjan ensimmäinen jakso.

Valitsin ensimmäisen jakson aiheeksi aivoterveysteen liittyvät ruokavalinnat, koska niistä minulla oli jo ennestään paljon tietoa ja materiaalia. Terveellisillä ruokavaliinnoilla jokainen voi tutkitusti vaikuttaa terveyteensä ja vähentää sairastumisriskiään. Monipuolinen ja värikäs ruoka pitää aivot vireinä ja riski esimerkiksi muistisairauksiin tai aivoverenkiertohäiriöihin pienenee. (Aivoliitto 2018.) Hahmottelin esimerkkihenkilöksi Tuuli-nimisen naisen ruokaostoksilla. Jokainen meistä käy kaupassa, joten se on asia, mistä kaikilla on jo omakohtaista kokemusta ja toisaalta edessään paljon uusia kauppareissuja, sekä niiden aikana tehtäviä valintoja.

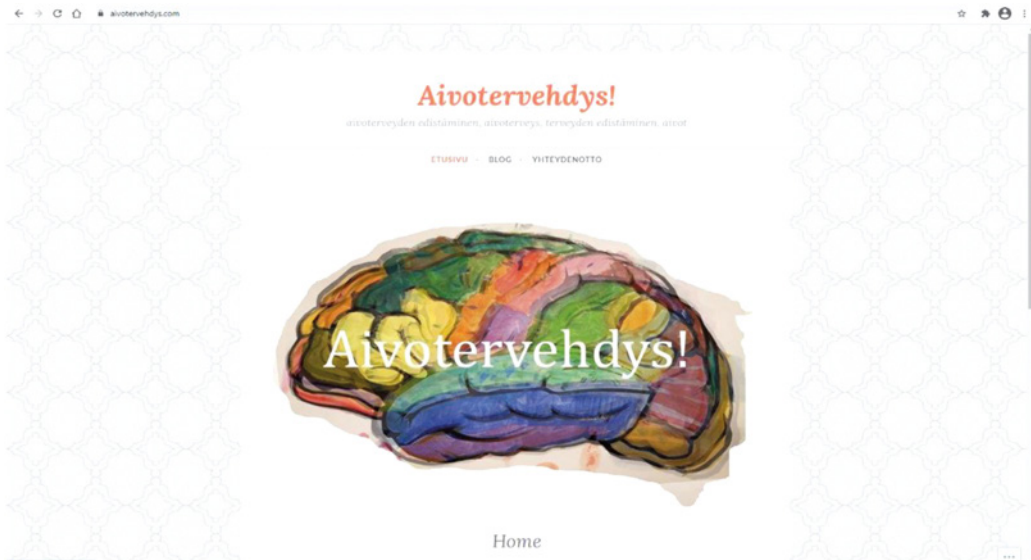
KEHITTÄMISTYÖPROSESSI

Aloitin käsikirjoituksen laatimisen kesän 2020 alussa käyden läpi laajasti tutkittuun tietoon perustuvaa materiaalia ja tehden niiden pohjalta muistiinpanoja. Vähitellen ensimmäisen jakson rakenne alkoi hahmottua, minkä jälkeen suunnittelin esimerkkihenkilön tarinan siihen sopivaksi. Jatkoin käsikirjoituksen työstämistä kiertäessämme perheeni kanssa matkailuautossa ympäri Suomea ja Norjaa. Kesän loppupuolella tein puheilmellani demoäänityksen, mitä kuuntelutin läheisilleni sekä opiskelukavereilleni. Sain demonauhan kuuntelijoilta paljon hyviä kommentteja, joiden pohjalta muokkasin käsikirjoitusta. Opettajan kanssa käymäni tutoroinnin perusteella sovimme, että opintoihin liittyvä kehittämistehtävä sisältää vain ruokavalintoja koskevan jakson ja siihen liittyvän kirjallisen tuotoksen. Tätä päätöstä tuki lisäksi se, että aion jatkaa podcastiäni opintojen jälkeen. Kotisivujani varten tutustuin erilaisiin kotisivualustoihin, joiden joukosta valitsin WordPress-sivuston.

Äänitin podcastin FX-528-äänitysmikrofonilla Espoon sairaalan musiikkiterapialuokassa 1.11.2020. Editoin äänitteen Audacity-äänenkäsittelyohjelmalla. Halusin podcastiini myös kauniin tunnusmusiikin, mikä loi oman haasteensa prosessiin. Kotisivujen luomisen lisäksi kaikki musiikin tekijänoikeusasiat olivat minulle ennestään vieraita ja vaativat paljon selvitystyötä. Halusin valita taustamusiikikseni Espoon sairaalan kanssa yhteistyötä tekevän Espoon kaupunginorkesteri Tapiola Sinfonietan musiikkia. Erityisesti mieleeni oli sen jäsenistä koostuvan Myrskyluodon kvartetti -kokoelman tulkinta vuonna 2016 kuolleen Lasse Mårtensonin sävellyksestä Myrskyluodon Maija. Kyseinen kokoonpano perustettiin keväällä 2020 soittajien halusta viedä musiikkielämyksiä espoolaisten hoivakotien arkeen ja samalla kaikille musiikkia rakastaville kuulijoille (Tapiola Sinfonietta). Kysyin ja sain heiltä luvan tämän musiikin käyttöön podcastissäni, mutta itse kappaleen tekijänoikeusasiat täytyi selvittää. Teoston, mikä on musiikin säveltäjien, sanoittajien ja kustantajien tekijänoikeusjärjestö (Teosto), kautta selvitin, että kyseisen sävellyksen käyttäminen vaatisi mediapienluvan maksamista. Sävellykset ovat tekijänoikeudellisesti suojattuja ja näin käytöltään pääsääntöisesti maksullisia, kunnes säveltäjän kuolemasta on kulunut 70 vuotta (Tekijänoikeus). Minun ei ollut mahdollisuutta sitoutua säännöllisiin maksuihin, joten päätin muuttaa suunnitelmaani. Sain opiskelukavereiltani hyviä ideoita vaihtoehdoisen taustamusiikin suhteen, mutta päädyin kuitenkin lopulta valitsemaan Myrskyluodon kvartetin tulkinnan vuonna 1924 kuolleen Oskar Merikannon sävellyksestä Valse Lente. Näitä klassikkosävelmiä voi kuunnella YouTubesta hakusanalla Myrskyluodon kvartetti.

Oman podcastin aloittaminen Spotifyssä ei ollut niin yksinkertaista, kuin olin luullut ja jouduin käyttämään paljon aikaa erilaisten vaihtoehtojen kartoittamiseen. Lopulta löysin Anchor-sivuston, missä podcastin pystyi luoman ilmaiseksi ja jakamaan sen Spotifyn lisäksi monelle muullekin podcast-alustalle. Podcastin ja samalla kotisivujen nimen keksi-

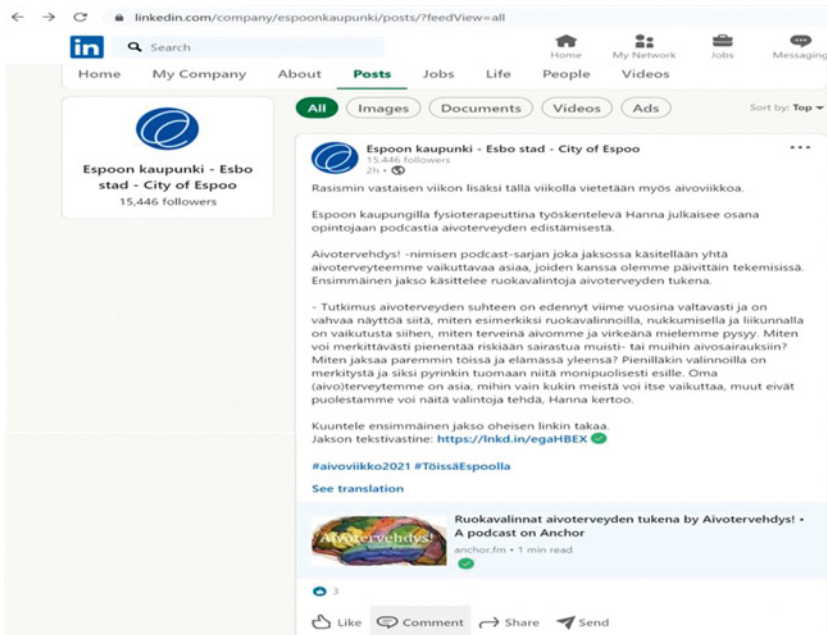
minen oli myös oma haasteensa, sen piti olla riittävän helposti muistettava ja hyvin sisältöä kuvaava. Sain ehdotuksia niin perheeltäni kuin työkavereiltani. Päädyin valitsemaan 5-vuotiaan poikani ehdotuksen: Aivotervehdys! Se kuulosti raikkaalta, innostavalta ja mieleenpainuvalta. Kotisivujen osoite päättyi täten muotoon <https://www.aivotervehdys.com> ja loin myös sähköpostiosoitteen: aivotervehdys@gmail.com. Lopuksi minun täytyi vielä löytää podcastilleni ja kotisivuilleni sopiva tunnuskuva ja otin lapseni mukaan myös tähän projektiin. Annoin jokaiselle kolmesta lapsestani netistä tulostetun värityskuvan aivoista poimuineen ja he maalasivat kukin vesiväreillä oman taideteoksensa. Otin näistä jokaisesta kuvan ja yhdistin ne Power Pointin läpinäkyvyysoimintoa käyttäen päällekkäin yhdeksi työksi.



Kuva 1. Kuvakaappaus kotisivuilta osoitteesta www.aivotervehdys.com.

VALMIIN KEHITTÄMISTYÖN ESITTELY

Podcastin ja kotisivujen valmistuessa 17.11.2020, kerroin niistä aktiivisesti työyhteisösäni ja laadin esittelyn suorine linkkeineen, minkä jaoin lähiesimiehelleni sähköpostitse. Hän otti asian muiden sairaalan yksiköiden esimiesten kanssa puheeksi ja vastaanotto oli innokas. Sovimme, että Aivotervehdys! -podcastia aletaan markkinoida laajemmin sairaalassa kevään 2021 aikana, kun podcastin toisen osan julkaisu on ajankohtainen. Aivoviikolla, mikä alkoi 15.3.2021, lähestyin sähköpostitse Espoon kaupungin viestintä-asiantuntijaa ja esittelin podcastini. Hän otti sen julkaisulistalle Espoon kaupungin somekanaville ja keskiviikkona 17.3.2021 aiheesta oli julkaisu Espoon kaupungin LinkedIn- ja Facebook-sivuilla. Pidin aivotervehden edistämisen opinnoistani koulutuspalautteen sairaalan kuntoutushenkilöstölle 23.3.2021, minkä yhteydessä myös esittelin kehittämistyöni. Kuntoutuspäällikkömme kautta Aivotervehdys! otettiin Espoon vanhusten palveluiden johtoryhmän käsittelyyn ja edelleen jakoon henkilöstölle.



Kuva 2. Kuvakaappaus Espoon kaupungin LinkedIn-sivulta 17.3.2021.

POHDINTA

Olen jo pitkään ollut kiinnostunut sekä blogin kirjoittamisesta että podcastin julkaisemisesta. Aivoterveiden edistämisen opinnot olivat erinomainen alkusysäys näiden luomiseksi. Vihdoin minulla oli kiinnostava aihe, mistä löytyy myös kattavasti tutkittua tietoa. Aivoterveiden saa linkitettyä monia kiinnostuksen kohteitani kuten musiikin, kulttuurin, työhyvinvoinnin, liikkumisen, nukkumisen ja ruokavalinnat. Näihin asioihin perehtymällä voin kehittyä myös työssäni fysioterapeuttina niin potilaiden kuin työkavereiden hyvinvoinnin tukemisessa.

Kehittämistehtäväni innoittamana olen aikeissa hakea YAMK-opintoihin terveyden edistämisen parissa. Toivon, että voin jatkossa olla vielä nykyistä enemmän mukana kehittämässä Espoon sairaalan työyhteisön jäsenten hyvinvointia. Ihannetilanne olisi, jos voisin jollain tapaa yhdistää nykyisen työni päivystysosastolla ikäihmisten parissa ja kehittämistyön henkilökunnan hyvinvoinnin parantamiseksi. Uskon aivotervehdykselläni tuovani kuulijoille uutta ja mielenkiintoista tietoa herättelevässä muodossa. Kenties sitä kautta ainakin joku heistä tekee jatkossa oman ja perheensä terveyden kannalta parempia valintoja. Silloin kehittämistehtäväni on ollut merkityksellinen.

LÄHTEET

Aivoliitto 2018. Aivot rakastavat värikästä ruokaa. Julkaistu 21.8.2018. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/ruoka/aivot-rakastavat-varikasta-ruokaa>. Viitattu 27.3.2021.

Aivopankki 2021. Aivoterveys on aivojen hyvinvoinnista huolehtimista ja sairauksien estämistä. Julkaistu 5.2.2021. https://www.aivopankki.fi/content/intl/europe/finland/mta/patients/brainbank/fi_FI/home/aivoterveys/aivoterveys-on-aivojen.html. Viitattu 27.3.2021.
Tapiola sinfonieta 2020. Myrskyluodon kvartetti. Tapiola Sinfonietan Facebook-sivut. Julkaistu 29.4.2020. <https://www.facebook.com/TapiolaSinfonietta/>. Viitattu 28.3.2021.

Tekijänoikeus. Tekijänoikeuden syntyminen. <https://tekijanoikeus.fi/tekijanoikeus/syntyminen/>. Viitattu 28.3.2021.

Teosto. Tietoa testosta. <https://www.teosto.fi/tietoa-teostosta/>. Viitattu 28.3.2021.

Työterveyslaitos 2018. Hoitajien ja lääkäreiden työ kuormittaa aivoja – mitä on tehtävissä? Julkaistu 6.9.2018. <https://www.ttl.fi/hoitajien-ja-laakareiden-tyo-kuormittaa-aivoja/>. Viitattu 27.3.2021.

Utriainen, Riikka 2018. Tunnetko jo podcastin? Julkaistu 28.6.2018. [https://www.helmet.fi/fi-FI/Tapahtumat_ja_vinkit/Vinkit/Tunnetko_jo_podcastin\(127357\)](https://www.helmet.fi/fi-FI/Tapahtumat_ja_vinkit/Vinkit/Tunnetko_jo_podcastin(127357)). Viitattu 17.3.2021.

TYRVÄÄN MURRE AIVOTERVEYDEN VAHVISTAJANA

Sari Kaarle, sairaanhoitaja amk / psykiatrinen hoitotyö, Sastamalan Sosiaali- ja terveyspalvelut

Anne Merta, Lehtori, Turun Ammattikorkeakoulu

Johranto ja tavote

Aivoterveiden edistäminen erikoistumisopintojeni tavoitteena oli edesauttaa aivoterveyttä edistäviä palveluita käyttävien asiakkaideni laadukasta palvelukokonaisuutta. Päämääränä oli vahvistaa oman työyhteisöni ja työnantajani Sastamalan kaupungin Sosiaali- ja terveyspalveluiden eli SOTESin aivoterveellistä toimintakulttuuria. Lähtökohtana oli kehittää asiantuntijasairaanhoitajan/muistihoidajan toimenkuvaani muistipoliklinikalla ja lujittaa osaamistani aivoterveiden edistäjänä. Opintojeni yhtenä tavoitteena oli verkostojen luominen ja kehittäminen. Tämä toteutui perustamani Sotesin aivoterveystyöryhmän kautta ja verkostoitumisella seutukunnan murretaijien kanssa.

Opintoihini liittyvän kehittämistehtävän taustana oli työelämälähtöinen tarve lisätä tietoa aivoterveudesta, sen edistämisestä ja siihen liittyvän kuntoutuksen laaja-alaisesta. Taustatietoa keräsin eri opintokokonaisuuksista ja näyttöön perustuen.

Sastamalan kaupungin syntysijoilla puhutaan Tyrvään murretta. Murre tuottaa aivoterveyttä hauskuuden, tiedollisuuden, arkisen elävyyden, identiteetin vahvistamisen, elämään ja historiaan juurruttamisen, sosiaalisen vuorovaikutuksen sekä kulttuurimerkityksen kautta. Murteen sanotaan olevan sydämen äidinkieltä. Kehittämistehtävän tuotoksina syntyivät aivoterveyttä edistävä ja Tyrvään murteella tuotettu esityskokonaisuus; ständi ja posterit käytettäväksi koulutuksissa, yleisötilaisuuksissa ja kaupungin tiloissa tai eri yrityksissä.

Aivoterveysre kulmakivistä

Aivoterveys on terveellisiä elintapoja, aivojen monipuolista hyvinvointia ja viisaita valintoja arjessa (Aivoliitto 2018, Huotilainen & Pelttonen 2017, Mieli, Reynolds Losin E. 2017, Sydänliitto 2019, UKK 2019).

- 1) Hyvä ravitsemus ja terveellinen ruoka
- 2) Mieltä, sielua ja ruumista aktivoiva liikunta
- 3) Riittävä rentoutuminen, lepo ja uni
- 4) Aivojen aktivointi ja sopiva haastaminen
- 5) Hyvä mieli ja myönteinen mieliala
- 6) Sosiaaliset suhteet ja yhteiselo toisten kanssa
- 7) Kulttuurin käyttö ja aivojen hyvinvointi

Tyrvään murteesta

Tyrvään murre kuuluu Suomen länsimurteiden pääryhmään. Murre on vivahteikas kielellinen ja alueellinen sekoitus myös Ala-Satakuntalaista ja hämäläistä murretta. Tyrvään murteen puhuma-alue on Tyrvään lisäksi Karkku, Kiikka, Kiikoinen, Lavia, Mouhijärvi ja Suodenniemi (Mielikäinen ja Palander 2014, 209). Aivoterveellisen standin ja posterin kokoamisessa ja esittelyssä yhdistetään Tyrvään murteen ja yleensä kielen aivoja mobiilisoiva verbaalinen nokkeluus, tunne-elämää liikuttava lämminhenkisyys, murteen yhteisöllisyyttä vahvistava yhteenkuuluvuus, vuorovaikutusta lisäävä murreilmiöiden pohdinta ja aivoterveyttä aktivoiva tiedonanto.

Tekemise rosessi

Perusajatus kehittämiseen lähti käytännön työstäni. Jokaisella vastaanotolla pyrin tuomaan esiin asiakkaan vahvuutta, omanarvontuntoa ja identiteettiä. Ihmisyiden ydin on syntymäpaikassa, kielessä ja kulttuurissa. Kehitystyön tavoite oli sairauskeskeisyyden vähentäminen, aivoterveiden edistäminen ja ilon tuottaminen. Covid-19 pandemian vuoksi päädyin uuteen työn ja opiskelun suunnitteluun ja yhteensovittamiseen. Luovuin yrityksille suunnitelluista aivoterveysryhmistä.

Hankin ja kokosin tausta - ja teorian tiedot aivoterveiden edistämisen perusteista ja Tyrvään murteesta. Kartoitin keväällä -20 yhteistyötahoja Sastamalan kaupungin kulttuuri-, opetus-, varhaiskasvatus-, kirjasto-, liikuntapuolelta. Hain kontaktia ja vuoropuhelua henkilökohtaisesti ja esimiesten kautta kesän aikana. Sastamalan kaupungin viestintäpäällikkö toi esiin mahdollisuuden käyttää kaupungin virallista logoa ja standipohjaa. Kaupungin kulttuuripalvelupäällikkö tutustutti Sastamalan kaupungin hyvinvointikertomukseen osana Pirkanmaan kulttuurihyvinvointisuunnitelmaa. Aivoterveystyöryhmän kanssa jaoin oppimaamme.

Murteellisten ilmaisujen kokoamista varten kuuntelin asiakkaitani ja haastateltaviani. Luin murrekirjoja ja murteella ilmaistuja sanontoja, sananlaskukirjoja ja elämäkertoja. Tein asiantuntija haastattelut (Lehtinen, Vesterbacka) kesällä 2020 ja aloin koota murreilmaisuja kirjallisuuteen ja historiatietoon perustuen.

Kokosin aivoterveyttä edistävät murteelliset ilmaiset kirjeeksi, jonka lähetin syyskuussa sähköpostitse kommentoitavaksi Sastamalan kaupungin eri työntekijöille ja luottamusmiehille yhteensä 16 ja palautteita sain 14 Kirjeen kommentaattoreina oli myös kaksi kansanedustajaa. Sastamalan opiston murrepiiri antoi palautetta ilmaisuistani ja muokkasi sanontoja. Sastamalalainen kirjapainotalo Vammaspaino Oy teki painotyöt.

Millai ja misä pirät pääs kunnosa ja hoinnat aivojas?

Suasituksia ja nevoja aivoterveyre hointoo

1 Terveelline ruoka

Syä monipualista ruakaa ja kuituja, karta kovvaa rasvaa ja sualaa, vähennä punasta lihhaa, kohnaa luannon antimia, vältä väkijuamia ja tupakkia, pirä suales kunnosa.

3 Onnistunu lepo

Nuku sikkeesti yäs, tyhjennä pääs tressiä, kevennä hualias, karta turhia murreita, pirä raha-asias kunnosa, leppuuta muistias, miältäs ja sialuas, ota lepo toresta.

5 Miäle rauha

Pirä luantos ja miäles ilosena, ylläpirä hyvää tyäkykyä, pura pahhaa miältä, kattele luannon ihmeitä ja kommeita maisemia, pönkitä ittetuntoos, naura ittelles, o oma ittes.

7 Henkine pääoma

Heittäyry huveih, vahtaa ernomasta tairetta, kuuntele mussiikkia, plärrää kirjaa ja lehtee, hoilaa laulul lurituksia, käytä ommaa äirinkiältäs.

2 Vysine tekemine

Karraa mettäsä, tanssaa monenlaisisa tahreisa, juakse, plutikoitte ja soura vetesä, miäli reisuja, liiku porukasa, vältä mulkkelua, rampaa rapuisa.

4 Pään käyttö

O ernomasen utelias, innostu uuresta, miäti moniklonisia miätteitä, pellaa muistipeliä, ireoi yhesä muitten kans, imehtele henkellisiä asioita, anna miälikuvitukes lentää.

6 Sopusa yhteiselo

Pirä ystäväs kunniasa, o sovusa muitten kans, pyyrä kaveris apuus ja mukkaas, kulje kimpasa, harjota sukupualista kansakäymistä, puhu murreistas, hallaa ystävää.

Sari Kaarle
Asiantuntijasairaanhoitaja
Sotesi

Lähteet:

Finger tutkimushanke: <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finger-tutkimushanke>
Fancourt, D. & Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67): <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9289289054553-eng.pdf>

www.aivo.fi | www.miel.fi | www.muisti.fi

SASTAMALA
sopivasti sykettä

Kuva 1. Tyrvään murteinen poster.

Pohrinta

Kehittämistyöni oli arkityön lisänä iloinen pilkahdus. Siinä yhdistyivät opittu tieto ja tiedon jakaminen, juurtuva uusi ammattitaito ja tapa kohdata asiakkaita sekä vahvistunut näkemys kulttuurin vaikutuksesta aivoterveuteen. Itselleni kehittämistyö oli pienimuotoinen matka juurilleni. Uutena oivalluksena oli oma kotiseurakkauteni, ylpeys omasta puhetavasta ja identiteetin vahvistuminen sekä ihmisenä että muistihoitajana. Tyrvään murre yllätti sanarunsaudellaan. Sanojen alkuperä ruotsin kielestä vahvisti kielellistä osaamistani ja aktivoi aivoja ajattelemaan kaksikielisesti. Huomasin myös murteen muuttumisen ja siirtymisen sukupolvelta toiselle suullisena ja kirjallisena tiedonantona. Vastaanotoillani aloin puolittaa asiakkaan kanssa pullon ”keltasta jähvää” jakamisen ja yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistamiseksi.

Asuma-alueeni on kulttuurisesti vahva. Alueella on asunut, elänyt ja vaikuttanut monia kansallisesti merkittäviä kulttuurin luojia ja kulttuurivaikuttajia. Kielitieteilijöiden lisäksi kuvataiteen puolelta on Akseli Gallen-Kallela, Rudolf Koivu, Emil Danielsson, Into Linturi, Raimo Eemil Kukkonen, Raimo Viitala ja aiemmin mainittu Mauri Kunnas. Kirjallisuudesta on Kaarlo Sarkia ja Hanna Ekola sekä musiikissa Jonne Aaron ja Jaakko Löytty.

Kehittämistehtävässäni painottui oma oppiminen ja työn prosessiluontoisuus. Lähteet, taustamateriaali ja teoriaosuus rakentuivat näyttöön perustuen opiskelun aikana ja oppimateriaaleja hyödyntäen. Tietoa täytyi arvioida kriittisesti ja rajaavasti. Tietoa ja näkökulmia eri lähteistä ja suullisista tiedonannoista sovelsin tavoitteen mukaisen tuotoksen aikaansaamiseksi.

Jatkokehittämissajatuksia tuli liittyen sekä omaan työhöni että murteen hyödyntämiseen muilla Suomen murrealueilla. Paikallistaiteilijoita, heidän töitään tai ainakin mainetta voisi hyödyntää. Raamatusta voisi etsiä Sanalaskujen kirjasta aivoterveysten edistämiseen liittyviä lauseita teologin johdolla.

Kehittämistyöni idea syntyi talvella raivaussahan käydessä koivikon harvennuksessa. Ajatus vahvistui keväällä risujen poltossa ja kuusenkerkkiä kerätessä. Kulttuurin osuus täydentyi kesällä paikalliseen taide-elämään sukeltaessa. Kehittämistehtävän tuotos vahvistui sieni- ja marjametsässä. Esitys syntyi koronasyksyn saapuessa.

LÄHTEET

Aivoliitto 2018. Ihmissuhteet ilona ja tukena. Viitattu 11.9.2020. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/ihmissuhteet-ilona-ja-tukena/>

Huotilainen, M. & Peltonen L. 2017. Tunne aivosi. Helsinki. Otava.

Mieli. Suomen Mielenterveys ry. Uuden oppiminen. Viitattu 28.8.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/uuden-oppiminen>

Mielikäinen A & Palander M. 2014. Miten suomalaiset puhuvat murteista? Kansanlingvistinen tutkimus metakielestä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden seura.

Reynolds Losin E. 2017. Culture, Brain and Health; Introduction to the special Issue. Viitattu 23.9.2020. <https://www.bing.com/search?q=Culture%2C+brain%2C+and+health%3A+introduction+to+the+special+issue+Elizabeth+A.+Reynolds+Losin1&FORM=ANCM59&PC=ACTS>

Sydänliitto 2019. Sydänystävällinen ruoka sopii kaikille. <https://sydan.fi/fakta/terveellinen-ruoka-on-sydanystavallista-ruokaa/>

UKK 2019. Tietoa liikunnasta. Liikunnan terveysvaikutukset. Viitattu 28.8.2020. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset

Haastattelut

Lehtinen M. 2020. Sastamalan opisto eo. rehtori. Haastattelu 14.8.2020.

Vesterbacka M. 2020. Kirjailija ja kustantaja. Haastattelu 1.7.2020. Sastamala.

MUSIIKKISUIHKUTUKSELLE KOHTI YKSILÖLLISEMPÄÄ HOITOKOHTAAMISTA

Ellinoora Tuuna, musiikkipedagogi (AMK)

Sari Arolaakso, TtM, lehtori, projektipäällikkö, Lapin ammattikorkeakoulu

Satu Elo, TtT, dosentti, yliopettaja, Lapin ammattikorkeakoulu

Musiikilla on tutkitusti lukuisia terveysvaikutuksia, joita voisi hyödyntää vielä paljon nykyistä laajemmin - tai oikeastaan yksilöllisemmin - ikääntyneiden hoidossa niin terveyttä edistävässä kuin kuntouttavassakin mielessä. Yksilöllisyyden huomioimisen myönteisiä vaikutuksia on havaittu esimerkiksi Hymykuopat-hankkeessa, jossa tuotettiin ikäihmisille yksilöllisesti suunniteltuja taidehetkiä ja tapahtumia, joiden kulttuurisuunnitelmista ja -sisällöistä he saivat mieltymystensä mukaan päättää. Sen lisäksi, että taidehetket toivat päiviin positiivista vaihtelua, ikäihmisten itsetunto vahvistui ja hyvinvointi lisääntyi, kun he kokivat itsensä merkityksellisiksi eivätkä ainoastaan hoidon kohteiksi. (Malmivirta 2017, 48.)

Neuropsykologian apulaisprofessori Teppo Särkämön kokemuksen mukaan musiikkia hyödynnetään jo paljon dementia- ja hoivakodeissa. Tarjolla on musiikkiliikuntaa, yhteislaulutuokioita ja taustamusiikkia ruokailujen yhteydessä. Hänen mukaansa puuttumaan jää kuitenkin yksilöity kohdentaminen, jolla löydetään kullekin juuri sitä hänelle tärkeintä musiikkia, johon tunteet ja omakohtaiset muistot liittyvät. Tämän tulisi olla osana arkihoitoa, ei ainoastaan erityistilanteissa. (Airola 2020.) Tähän haasteeseen vastaamiseksi suunniteltiin aivoterveysten erikoistumisopintojen kehittämistehtävänä kotihoidon työntekijöille kohdennettu Musiikkisuihku, jonka tavoitteena on syventää tietoutta musiikin vaikutuksista nimenomaan yksilöllisestä näkökulmasta ja tarjota keinoja musiikin hyödyntämiseen hoitotyön arjessa matalalla kynnyksellä. Musiikkisuihku tähtää yksilöllisyyden huomioimiseen siellä missä se hyvin helposti onnistuu: kahdenkeskisessä vuorovaikutuksessa ikäihmisen ja esimerkiksi kotihoidon työntekijän välillä. Sen avulla pyritään lisäämään musiikkia ikäihmisten arkeen ja näin hyödyntämään musiikin terveysvaikutuksia kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun ylläpitämisessä ja edistämässä.

Suomessa musiikin hyödyntämiseen hoitotyössä on Särkämön mukaan usein liian suuri kynnys: ajatellaan helposti, että musiikkia käyttävän hoitajan pitäisi olla musiikkiterapeutti, ammattilainen tai vähintään kokenut harrastaja. Hänen mukaansa hoitajat saattavat kokea, etteivät he ole riittävän musikaalisia tai hyviä laulajia, vaikka tämä on täysin toisijaista musiikin hyödyntämisen näkökulmasta. Olennaista on uskallus ja heittäytyminen, musiikin herättämien tunteiden ja muistojen kuuntelu ja jakaminen yhdessä." (Airola 2020.) Musiikkisuihku vastaa juuri tähän tarpeeseen; kohotetaan hoitajien musiikillista itsevarmuutta ja annetaan konkreettisia ja yksinkertaisia keinoja musiikin käyttämiseen asiakkaan henkilökohtaiset mieltymykset huomioiden.

Musiikkisuihkuksella ja sen hyödyntämisellä hoitotyössä on todennäköisesti positiivisia vaikutuksia myös hoitajien työhyvinvointiin. Hoitaja voi kokea lisää mielekkyyttä työssään nähdessään toiminnan vaikutukset asiakkaassa. Taiteen käyttäminen voi vahvistaa vuorovaikutusta ja edistää kommunikaatiota, millä voi olla positiivisia vaikutuksia hoitosuhteen vahvistumiselle ja yleisen hyvinvoinnin lisääntymiselle. (Malmivirta 2017, 49.)

Mikä ihmeen Musiikkisuihkutus?

Koulutuksen nimeksi valittiin ”Musiikkisuihkutus”, joka on kuvaavampi ja todennäköisesti helposti lähestyttävämpi, kuin musiikkikoulutus. Nimen syntymisen taustalla on varhaisen kielenopetuksen menetelmä, jota kutsutaan kielisuihkutukseksi. Kielisuihkutuksen tavoitteena on virittää lasten kiinnostus vieraisiin kieliin, innostaa lapsia kielenopiskeluun ennen varsinaisen kielenopiskelun aloittamista ja luoda myönteinen kuva eri kielistä ja kulttuureista. Parhaiten kielisuihkutus toimii lomittuessaan arkiseen puuhaan ja leikkiin. (Peda.net 2020.) Musiikkisuihkutuksen kohteena ovat osallistuvat hoitajat ja välillisesti heidän asiakkaansa. Tavoitteena on luoda hoitajille myönteistä ja entistä laajempaa musiikkikäsitystä sekä virittää kiinnostus musiikin hyötyihin hoitotyössä. Tätä kautta suihkutuksen tervehdyttävät pisarat saavuttavat asiakkaan ja piristävät hänen arkeaan.

Musiikkisuihkutus koostuu kolmesta osiosta. Taustatietoa -osiossa perehdytetään osallistuvia hoitotyöntekijöitä musiikin vaikutuksista aivoterveysteen, tutkimustietoon musiikin roolista erityisesti ikäihmisten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitäjänä, sekä avataan aihetta kouluttajan omien kokemusten kautta. Oma musiikki-identiteetti -osiossa syvennyttään pohtimaan osallistujien henkilökohtaista suhdetta musiikkiin. Tavoitteena on oman prosessoinnin kautta ymmärtää musiikin ja erityisesti henkilökohtaisten musiikki mieltymysten merkitys yksilön elämässä sekä se, ettei tarvitse olla musiikin ammattilainen voidakseen auttaa muita saamaan yksilöllisiä musiikkikokemuksia. Oman Musiikkitestamentin laatiminen johdattaa kolmanteen Kotikäyntien musiikkihetket -osioon, jossa käydään tarkemmin läpi, kuinka vastaava Musiikkitestamentti laaditaan yhdessä asiakkaan kanssa. Erityisesti lapsuuden ja nuoruuden aikaisella musiikilla on suuri merkitys niihin liittyvien vahvojen tunnemuistojen vuoksi, etenkin muistisairaiden kohdalla. Tutut laulut voivat palauttaa mieleen muistoja ja samalla aktivoida muitakin aivojen osia. (Huotilainen & Peltonen 2017, 167). Tunnistettava ja kokemuksia herättävä musiikki antaa muistisairaalle mahdollisuuden minuuden aktivoitumiseen muistojen ja mielikuvien kautta eheyttäen kokemusta omasta itsestä (Vahvike 2020). Musiikkitestamentin laatimiseen kannattaa panostaa, sillä asiakkaan valitsemat tärkeät kappaleet ovat koko toiminnan perusta, joiden avulla arjen musiikkihetket rakennetaan. Konkreettisia esimerkkejä musiikkiaktiviteeteista on koottu Musiikkipisarat -taulukkoon, josta voi valita päivän resurssien mukaisesti yhden, kahden tai kolmen pisaran toimintaa. Pisaroiden määrä osoittaa toimintaan kuluvan ajan. Yhden pisaran toiminnot voi toteuttaa ilman varsinaista ajallista panostusta muiden toimien lomassa. Tavoite on, että työntekijät pystyisivät hyvin matalalla kynnyksellä toteuttamaan musiikkisuihkutusta asiakaskäynnillä, parhaassa tapauksessa jokaisella kerralla. Näin musiikki tulee pysyväksi osaksi arkea ja voi siten myös helpottaa hoitotoimenpiteitä ja rutiineita.

Musiikkia voi käyttää tietoisesti tarpeen mukaan joko vireystilaa nostavasti tai laskevasti. Kuultu musiikki vaikuttaa aivojen mielihyvakeskuksen kautta elintoimintoihin esimerkiksi piristävästi antaen tarmoa ja energiaa tai rauhoittavasti ja rentouttavasti. (Huotilainen & Peltonen 2017, 192.) Näitä vaikutuksia voi hyödyntää asiakkaan kanssa vaikkapa liikumiseen aktivoimisessa tai esimerkiksi hoitotoimenpiteiden yhteydessä yhdistämällä tietyn laulun tiettyyn toimenpiteeseen tuomaan tuttuuden tunnetta, helpottamaan mahdollista ahdistusta tai viemään ajatuksia muualle. Ruotsissa on tutkittu hoitajan laulamista hoivatilanteiden yhteydessä ja näissä tutkimuksissa on havaittu, että hoitotilanteet sujuvat paremmin, jos vuorovaikutus muistisairaana ja hoitajan kanssa löytyy musiikin kautta (Airola 2020).

Jotta Musiikkipisarat todella rohjettaisiin ottaa käyttöön hoitotyön arjessa, musiikkiaktiiviteetteja opetellaan käytännön harjoitusten kautta. Kouluttaja esittelee Vinha-materiaalipaketin, jonka osa-alueita (mm. laulaminen, tuolitanssikoreografiat ja muu musiikkiliikunta, rentoutuminen) käydään läpi niin teoriassa kuin käytännössä. Rohkeutta osallistujien äänenkäyttöön haetaan kehon rentoutuksen, hengitystekniikan sekä äänenkäyttö- ja lauluharjoitusten kautta. Mahdollisuuksien mukaan osallistujille pidetään lisäksi henkilökohtainen laulu- tai soittotunti heidän toiveidensa ja tarpeidensa mukaan.

Musiikkisuihkutuksen toteutus ja sovellettavuus

Musiikkisuihkutus voidaan toteuttaa joko läsnä tai etäyhteyksien välityksellä ja sitä on helppo muokata kulloisenkin kohderyhmän tarpeisiin. Musiikkisuihkutus kohdennettiin kehittämistehtävän suunnitteluvaiheessa yksityisen kotihoidon yrityksen työntekijöille, mutta siitä voisivat hyötyä myös ikäihmisten omaiset, vapaaehtoistyöntekijät, fysioterapeutit, hoivakotien ja palvelutalojen henkilökunta sekä muut ikäihmisten parissa työskentelevät.

LÄHTEET

Airola, L. 2020. 80-vuotias ex-opettaja sairastaa pitkälle edennyttä dementiaa, mutta silti hän pystyy luomaan pianolla upeaa musiikkia: Pojan taltioima video liikuttaa ja hämmästyttää. Helsingin Sanomat 9.11.2020. Viitattu 25.11.2020 <https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000006708318.html?share=bd41c03a1c0ee0e8cb9bba2015f6e7a4>

Huotilainen, M. & Peltonen, L. 2017. Tunne aivosi. Helsinki: Otava.

Malmivirta, H. 2017. Taide, taidetoiminta ja niiden vaikutukset ikääntyneiden hyvinvointiin. Teoksessa K. Lehikoinen & E. Vanhanen (toim.) Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. ArtsEqual. Taideyliopisto, 47-58.

Peda.net. 2020 Mikä ihmeen kielisuihkutus? Viitattu 15.12.2020 <https://peda.net/jyvaskyla/kielisuihkutus/mik>

Vahvike. Vanhustyön keskusliitto 2020. Tutkimustuloksia. Viitattu 15.12.2020 <https://www.vahvike.fi/fi/musiikki/tutkimustuloksia>

KUNTAPÄÄTTÄJÄT AIVOTERVEYDEN ASIALLA

Tiina Tervo, geronomi

Kirsti Santamäki, lehtori, THM, Satakunnan ammattikorkeakoulu

Aivoterveiden merkitys kunnallisessa päätöksenteossa

Aivojen ja mielen terveyden edistäminen kuuluu yksilölle itselleen, perheelle, yhteisöille ja yhteiskunnalle. Jotta tämä mahdollistuisi, terveys- ja hyvinvointivaikutukset pitää arvioida kaikessa päätöksenteossa. Terveys ei tule hoidetuksi vain terveyttä hoitamalla, vaan hoitamalla yhteiskuntaa ja tasoittamalla yhteiskunnallisia eroja. Eriarvoisuutta vähentävinä tekijöinä suomalaisessa yhteiskunnassa pidetään varhaiskasvatusta, koululaitosta sekä kolmannen sektorin, kuten potilas- ja omaisjärjestöjen, toimintaa. Myös sosiaali- ja terveydenhuollon toiminnalla, asuntopolitiikalla ja verotuksella voidaan vähentää terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää eriarvoisuutta. (Duodecim 2020.)

Kuntalain (2015/410) mukaan kunnan ja sen päättäjien tulee edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa sekä järjestää asukkailleen palvelut taloudellisesti, yhdenvertaisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestävällä tavalla. Päätöksenteon tulisi pohjautua parhaisiin mahdollisiin käytäntöihin. Tärkeitä ovat liikunta- ja kulttuuripalvelut, erilaiset oppimismahdollisuudet ja vanhemmuuden tuki. Asuinyhteisöissä voidaan luoda sosiaalisia verkostoja, harrastaa talkootoimintaa ja vastavuoroista avuliaisuutta. Kunta voi tukea paikallisten järjestöjen toimintaa ja näin luoda asukkaille yhteisöllisyyden mahdollisuuksia. Asuinalueen viherympäristön määrällä on yhteys parempaan ja myös itse koettuun terveydentilaan. (Duodecim 2020.)

Kuntapäättäjät yhteiskunnallisina luottamushenkilöinä tarvitsevat vankan tietopohjan, jotta he kykenisivät tekemään aivojen ja mielen terveyden edistämistä koskevia päätöksiä. Olennaista on ymmärtää terveyden edistämisen näkökulma, jolla tarkoitetaan terveyteen sijoittamista, tietoista voimavarojen kohdentamista ja vaikuttamista terveyden taustatekijöihin. On tärkeää, että päättäjät oivaltavat terveyden edistämisen olevan laajasti eri toimialojen, kansalaisjärjestöjen ja elinkeinoelämän toimintaa. (STM 2006.)

Tietoa kuntapäättäjille: case Merikarvia

Merikarvia on vireä satakuntalainen rannikkokunta, jonka elinkeinorakenne painottuu palveluihin ja teollisuuteen, mutta myös alkutuotannolla on tärkeä merkitys. Kunnan tavoitteena on, että kaikki kunnan asukkaat tuntevat palvelut, toiminnan ja taloudellisen tilanteen ja asiointi on helppoa. (Merikarvian kunta) Omien kuntalaisten lisäksi matkailijat ja vapaa-ajan asukkaat käyttävät kunnan tuottamia palveluja.

Kehittämistehtävän suunnittelu käynnistyi ajatuksesta tarjota Merikarvian kuntapäättäjille aivoterveysaiheinen tietopaketti päätöksenteon tueksi. Tavoitteena oli, että luottamushenkilöt saavat tietoa aivoterveiden edistämisen kokonaisuudesta ja siitä, miten aivoterveys tulee ottaa huomioon eri päätöksentekokelemissä toimintoja suunniteltaessa ja niiden täytäntöönpanossa.

Kehittämistehtävän kokonaisuuden suunnittelu toteutui kevään ja kesän 2020 aikana. Luennon laadinnassa hyödynnettiin laajasti erikoistumiskoulutuksen materiaaleja. Toeutustavaksi sovittiin aktivoiva luento, johon kehittämistehtävän tekijä kutsui kunnan luottamus- ja virkamiehet. Luennon aiheeksi sovittiin jämäkkä, mutta asiallinen ”Merikarviasta Suomen aivoterveellisin kunta?”

Luento toteutui syyskuun 2020 alussa Merikarvian valtuustosalissa. Päätöksenteon valmistelun kannalta ajankohta oli otollinen kunnan toiminnan ja talousarvion suunnittelun vuoksi. Paikalla oli tiivis, mutta innostunut joukko kuulijoita eri lautakunnista ja valtuustosta. Ennen luennon alkua käytiin innokasta kahvipöytäkeskustelua aivoterveiden käsitteen moniulotteisuudesta.

Luennon alussa kehittämistehtävän tekijä kertoi taustastaan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisena, kuntapäätäjänä ja aivoterveiden erikoistumisopintojen opiskelijana. Hän pyysi kuulijoita miettimään, mitä he voivat itse tehdä oman aivoterveytensä edistämiseksi ja miten toimia päätöksentekijöinä kuntalaisten hyvinvoinnin sekä aivoterveiden hyväksi. Tavoitteena oli saada aikaan vuorovaikutteinen keskusteluluento.

Kokonaisuus jakaantui kahteen osioon. Ensimmäisen osion tavoitteena oli rakentaa yhteinen ymmärrys aivoterveiden käsitteestä ja sen eri ulottuvuuksista. Aivoterveyttä suojaavat ja edistävät tekijät, kuten sosiaalinen tuki, terveellinen ruokavalio, riittävä uni ja lepo, fyysinen aktiivisuus, kulttuuri ja taide sekä monipuolinen harrastustoiminta osoittivat, mitä tarvitaan hyvään aivoterveeseen ja toimintakykyisyyteen eri elämäntilanteissa. Tiivis esittely aivosairauksista osoitti aivoterveiden merkityksen myös kuntataloudelle. Aivosairauksien aiheuttamat kustannukset ovat nelinkertaiset verrattuna syöpäsairauksiin ja sydän- ja verisuonisairauksiin (Roine, 2021), mikä merkitsee yhteiskunnalle merkittävää resurssien menetystä.

Toisessa osiossa käytiin läpi aivoterveiden edistämistä lautakunnittain ja muiden vaikuttamistoimielinten näkökulmasta. Kuntalain (2015/410) mukaisesti lautakuntien tehtävänä on toimia lähellä palvelutuotantoa sekä johtaa, kehittää ja valvoa palvelujen tuottamista kunnassa kuntalaisnäkökulma huomioiden. Luennolla käsiteltiin eri lautakuntien roolia, yhteistyötä ja merkitystä aivoterveiden edistämässä. Esille nousivat mm. asuinympäristön esteettömyyden ja viihtyisyyden, yhdessäolon sekä kulttuuriharrastusten mahdollistaminen eri-ikäisille ja eri tilanteissa oleville kunnan asukkaille. Kunnan vaikuttamiselimistä käsiteltiin lisäksi vanhus- ja vammaisneuvoston, nuorisovaltuuston, kylätöimikuntien ja vertaisyhteisöjen merkitystä yhteisöllisyyden ja osallistamisen näkökulmista ja kunnan roolia näiden tukemisessa.

Keskustelu oli vilkasta ja yhdessä päästiin hyvään ideoimisen alkuun. Materiaali toimitettiin kaikille kutsutuille ja paikalla olleen kunnanvaltuuston puheenjohtajan pyynnöstä sovittiin, että seuraavan valtuuston kokouksen alussa kehittämistyön tekijä esittelisi tiivistetysti luennolla käsitellyt asiat. Tämä toteutui, samoin kuin Merikarvia-lehden artikkeli luennon teemasta. Yksi aivoterveiden erikoistumiskoulutuksen tulevista haasteista ja mahdollisuuksista voisi olla osaamisen laajentaminen koskemaan muidenkin kuntien päätöksentekijöitä.

LÄHTEET

Duodecim 2020. Konsensus 2020: Aivot ja mieli. Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia. <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-1.7.pdf> . Viitattu 15.4.2021.

Kuntalaki 2015/41. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D> . Viitattu 15.4.2021

Merikarvian kunta <https://merikarvia.fi/> . Viitattu 12.4.2021

Roine. 2021. Aivosairaudet ovat kallein kansantautimme – tällaisista kustannuksista on kyse. https://www.aivopankki.fi/content/intl/europe/finland/mta/patients/brainbank/fi_FI/home/aivoterveys/aivosairaudet-ovat-kallein-kansantautimme.html. Viitattu 13.4.2021

STM. 2006. Terveyden edistämisen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/70473> . Viitattu 13.4.2021

LOPPUSANAT

Lopuksi tahdomme kiittää kaikkia monialaisia asiantuntijoita, jotka panostivat erikoistumiskoulutuksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin innovatiivisella ja luovalla otteella ja jakoivat omaa erikoisosaamistaan yhteisen tavoitteen toteutumiseksi. Kiitämme myös kaikkia artikkeleiden kirjoittajia, jotka ovat kuvanneet kokemuksiaan tältä yhteiseltä matkalta.

Erytiskiitokset saavat aivoterveiden edistämisen asiantuntijakoulutukseen osallistuneet opiskelijat, jotka jakoivat omaa osaamistaan kehittämistöiden kautta. Opiskelijoiden kirjoittamista artikkeleista kuvastuu, miten laaja-alainen aivoterveiden osaamisen kenttä on. Artikkeleiden kautta välittyy myös se, että pysähtyminen pohtimaan vallitsevia käytäntöjä ja uskallus uusiin kokeiluihin ja ajattelumalleihin edistävät aivoterveyttä niin yksilön arjessa kuin eri työ- ja toimintaympäristöissäkin.

Työtä aivoterveiden edistämisen eteen tehdään jatkossakin ja yhteinen matka jatkuu. Aivoterveyden edistämisen erikoistumiskoulutukset tulevat eri ammattikorkeakoulujen verkoston kautta tarjontaan tulevaisuudessa – se on tahtotilamme.



AIVOILLE TERVEYTTÄ! AIVOTERVEYDEN EDISTÄMISEN ERIKOISTUMISKOULUTUS

Aivoterveys on ihmisen toimintakykyisyyden ja hyvinvoinnin kivijalkoja, jonka vaaliminen on edellytys jaksamaan arjessa. Aivoterveiden vaalimiseksi tarvitaan uudenlaisia, monialaisia ratkaisuja. Tulevaisuudessa työn luonne muuttuu alasta riippumatta yhä enemmän aivotyöksi, jossa tiedolla työskentely ja kognitiiviset vaatimukset kasvavat, joten kognitiivinen ergonomia on vahvasti osana työprosesseja. Neurotiede, monitieteisenä tieteenalana biologisesta neurotieteestä kognitiiviseen psykologiaan ja kasvatustieteeseen sekä muut eri aivotutkimuksen sovellusalueet ovat avartaneet käsitystä aivojen monimutkaisuudesta ja ainutlaatuisuudesta. Puhumattakaan, kulttuurin, taiteen ja musiikin merkityksestä aivojen plastisuudelle eli muovautumiselle. Aivoterveysosaaminen vaatii yhä moniulotteisempaa ja monialaisempaa osaamista sekä palvelurakenteiden tuntemista.

Tässä kirjassa kuvataan aivoterveiden edistämisen erikoistumiskoulutuksen suunnittelua ja toteutusta sekä siinä syntyneitä kehittämistehtäviä. Erikoistumiskoulutus toteutettiin kahdeksan ammattikorkeakoulu verkostoyhteistyönä, jonka tavoitteena oli tarjota valmiuksia hyödyntää aivoterveiden edistämisen menetelmiä, kuten liikuntaa, kulttuuria, taidetta ja musiikkia omassa toiminnassasi. Lisäksi koulutuksen tavoitteena oli vahvistaa toimintaa aivoterveiden edistämisen asian tuntijana monialaisessa toimintaympäristöissä ja verkostoissa osallistuen asiakaslähtöisten, aivoterveyttä edistävien palveluprosessien suunnitteluun, toteutukseen ja palvelun kehittämiseen.

Kirja on suunnattu kaikille erikoistumiskoulutuksesta sekä aivoterveiden edistämisestä kiinnostuneille.

